Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

129

उर्दू संग्रह

पुस्तक का नाम ड्राफ्टर कलाम

लेखक मेहता सीता राम दत्त

प्रकाशन वर्ष 1917

आगत संख्या 129

مہتہ سیتارام دت

२/२०२

२।१।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ओ३म्

पुस्तक संख्या...... 2/929

पञ्जिका संख्या...... 26626

पुस्तक पर सर्व प्रकार की निशानियां लगाना वर्जित है। कोई सज्जन पन्द्रह दिन से अधिक देर तक पुस्तक अपने पास नहीं रख सकते। अधिक देर तक रखने के लिये पुनः आज्ञा प्राप्त करनी चाहिये।

ओ३म्

यह पुस्तक श्री लालचन्द्रजी भाटिया देहरादून निवासी की ओर से गुरुकुल पुस्तकालय को भेंट में प्राप्त हुई।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

26786

ऋते ज्ञानान्न मुक्तिः
पुस्तक सं. 2/909
आगम सं. 26686
दिनांक ....
गुरुकुल पुस्तकालय काँगड़ी

129

24 JUL 1939

पुस्तक प्रमाणीकरण १९८४-१९८५

129;U

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

CHECKED 19..
129
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

فاضل کلمہ — کر بھلا چاہے اگر اپنا بھلا — مہاواکیہ

خیال و کلام سے جسمانی و رُوحانی امراض کا

بلا دوا قُدرتی علاج بتلانیوالی کتاب

ڈاکٹر کلام

یا

منتر چکتسا ودھی

مُصنّف :- مہنت سیتارام دت کویراج

مُصنّف :- تحفہ شادی - چشمہ زندگی طبی مشورہ - قانون فضیلت

آدتیہ رسائن - لاہور

چوتھا ایڈیشن — قیمت ...

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

129:U

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

جملہ حقوق بذریعہ رجسٹری محفوظ ہیں

اوم

فاضل کلمہ یا مہاواکیہ

کر بھلا چاہے اگر اپنا بھلا

طبّی مشورہ نمبر ۳

ڈاکٹر کلام

(منتر چکتسا ودھی)

مصنّفہ و مرتبہ

مہتہ سیتا رام دت کویراج

مصنّف

تحفہ شادی۔ تحفہ نوجوانی۔ چشمۂ زندگی۔ طبّی مشورہ۔ گلشن راحت۔ قانون فضیلت

آدتیہ رسائن فارمیسی انارکلی۔ لاہور۔

مرکنٹائل پریس لاہور میں باہتمام مہتہ سیتا رام پرنٹر و پبلشر چھپ کر انارکلی لاہور سے شائع

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

متلاشیانِ راحت کا رہنما

فہرست مضامین

مقصدِ زندگی - انسان کی دردناک فریاد - قدرت کا حوصلہ افزا جواب انسان
کا پُرتپاک استقبال، فرشتۂ اجل کی پُرخطر آواز گلشن راحت کے چار دریچے
یم، موہن، وِدیا اور سداچار حصولِ راحت کے چار دریچے - برہمچریہ - پرشانتہ اُٹھیاں اَستینگ

گلشنِ راحت

وصالِ حق کے رہنما منتر کا اور پوتر منتر - وصالِ حق کی خواہش - طہارت
جسم، یکسوئی، ترکِ خودی - ہر سو خدا، پربھُو سے ملاپ - تن من اور دھن
قربان - عقل و تمیز کی قربانی - ذاتِ خاص کی قربانی - قانونِ فضیلت،
اخلاق کے سنہری اصول اور کرشمۂ طاقت وغیرہ وغیرہ نہایت دلکش، دل پسند
اور قدرتی مضامین کا باتصویر، رنگین و دلچسپ مجموعہ قابلِ قدر و قابلِ دید ہے قیمت ۱ر

مصنفہ مہتہ سیتارام دت کویراج - لاہور

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

مطالعہ سے پہلے غور کریں

معزز ناظرین:- آپ کے اس سلسلہ کا پہلا اور دوسرا نمبر غالباً پڑھ لیا ہوگا۔ اور رسالہ موسومہ "طبابت کے ذریعہ خطرناک تجارت" پر بھی آپ نے ضرور ہی کچھ نہ کچھ غور کیا ہوگا۔ اس وقت "ڈاکٹر کلام" ملاحظہ کرنے سے پیشتر میں آپ کو چند ضروری امور سے آگاہ کر دینا نہایت مناسب سمجھتا ہوں۔

جن خیالات کو میں آپ کے پیش نظر کر رہا ہوں۔ وُہ اگرچہ پُرانے اور قدیم ہیں۔ لیکن اُن کو موجودہ مذاق اور حالات کے مُطابق اور ٹھیک ٹھیک پیش کرنا نہایت احتیاط اور محنت کا کام ہے ایک وقت تھا جب لوگ زمین کو چپٹا اور ساکن مانتے تھے۔ اور یہ خیال اُن کے دِل و دماغ میں اِس قدر گھر کر گیا تھا۔ کہ وہ زمین کے متحرک ہونے کے متعلق کچھ سُننا بھی پاپ یا گُناہ سے کم نہ سمجھتے تھے۔ لیکن اِس اثنا میں ہزاروں اور کروڑوں مرتبہ جب زمین کو گول اور متحرک بتلایا گیا اور لکھا گیا تب کہیں اِس نئے خیال کو سابقہ خیال کی جگہ ملی اور اسوقت زمین کا گول اور متحرک ہونا ایک مسلمہ و مستند صداقت بن گیا۔ جس پر اب طول و طویل لیکچروں یا تحریروں کی مطلق ضرورت نہیں رہی۔ اِسی طرح جن مسائل پر اِس وقت میں آپ کو توجہ دِلا رہا ہوں۔ وُہ کِسی وقت مسلمہ سچائی تھے۔ اور کسی آئندہ وقت پھر اسی درجہ کو پائیں گے۔ مگر موجودہ زمانے میں عجیب و غریب مفرد و مرکب زہریلی و غیر زہریلی ادویہ نے اِتنا فروغ پالیا ہے کہ اِن ضروری اور قدیمی طریقوں کو ناقص۔ کم اثر اور

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

توہم باطلہ سمجھا جا رہا ہے۔ اس پر طبابت کے تجارتی پہلوؤں نے تو اور بھی غضب ڈھایا ہے اور معالجوں و مریضوں دونوں میں خود غرضی کو اتنا ناجائز طور پر بڑھا دیا ہے کہ ڈاکٹر خیال۔ ڈاکٹر کلام اور ڈاکٹر پانی وغیرہ قدرتی معالجوں کا ذکر ہزاروں صفحات ضخامت کی طبی کتب میں بھی اوّل تو آتا ہی نہیں اور اگر کہیں آتا بھی ہے۔ تو اُن کو ڈیڑھ یا دو صفحوں سے زیادہ جگہ دینا فضول سمجھا جاتا ہے۔ لیکن ذرا سوچئے تو سہی کہ جو معالج شب و روز ہمیں بلا فیس و بلا منت اعلےٰ سے اعلےٰ مشورہ دیکر ہماری صحت کو بحال اور ہمارے امراض کو دفع کرنے میں مصروف ہیں۔ کیا ان کی یہ بیقدری قابلِ افسوس نہیں ؟

میں مفرد یا مرکب ادویات کی طبی تاثیرات اور بحالتِ مرض ان کے استعمال کے خلاف نہیں۔ لیکن پھر بھی میں یہ برداشت نہیں کر سکتا کہ زمانۂ موجود میں ڈاکٹر خیال اور ڈاکٹر کلام سے بداعتقادی اور بے اعتقادی ہندوؤں کے قدیم طریق طبابت یعنی آیوروید شاستر میں ڈاکٹر خیال اور ڈاکٹر کلام کی خدمات سے مختلف امراض میں مختلف طریق و پہلوؤں سے فائدہ اُٹھانے کا مشورہ دیا گیا ہے۔ اگرچہ وہ استعمال آجتک بھی جاہل لوگوں میں کسی نہ کسی صورت میں پایا جاتا ہے۔ لیکن اتنی بگڑی حالت میں کہ کوئی بھی صاحبِ علم و دماغ اس کی تہ میں کام کرنے والے ڈاکٹر خیال اور ڈاکٹر کلام کے قیمتی راز کو پہچان کر اُن سے کچھ عملی فائدہ نہیں اُٹھا سکتا۔ اس لئے مجھے یقین ہے۔ کہ جو شخص ہمت و حوصلہ کر کے اس نرالے نام والی کتاب کو تین چار دفعہ پڑھ جائیگا۔ وہ ایک زبردست عالمگیر اور گرانبہا قانون اور اس کے راز سے واقف ہوئے بغیر نہ رہ سکیگا۔

سیتا رام دت۔ ۱۹۳۵ء

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"طبابت کے نام پر ایک خطرناک تجارت"

اور اُس کے تدارک کی زبردست ضرورت

میرے پروگرام اور اپیل پر مزید غور فرمایئے

میں نے رسالہ مندرجہ عنوان میں زندہ دل اصحاب کو چند خاص ہدایات دیکر۔ اس خیال کے پرچار میں مدد دینے کے لئے اُن سے اپیل کرتے ہوئے اپنا پروگرام ان کے سامنے پیش کیا تھا۔ لیکن میں اب یہ دیکھتا ہوں۔ کہ بہت ہی تھوڑے دل و دماغ اس طرف متوجہ ہوئے ہیں۔ اکثر مذہبی و ملکی لیڈر اور معزز ایڈیٹر صاحبان تو اپنی کم توجہی کے باعث میرے اس سلسلۂ کتب پر اپنی آزاد رائے ظاہر کرنے تک کی بھی فرصت نہیں نکال سکے۔ اور کسی ایک نے مجھے یہ کورا جواب دیا۔ کہ "چونکہ یہ طبی مسائل ہیں۔ لہذا اُن پر رائے زنی سے ہمیں معاف فرمایا جاوے"۔ لیکن جب انہیں بار بار مجبور کیا جاتا ہے اور یہ سمجھایا جاتا ہے۔ کہ یہ وہ طبی مسائل ہیں۔ جن کو خاص و عام سمجھتے ہیں۔ اور جو انہیں بہ آسانی سمجھائے جا سکتے ہیں۔ نیز ان کا سمجھنا اُن کے لئے ایسا ہی ضروری ہے جیسا کہ کسی ملکی یا مذہبی مسئلہ کا۔ تب وہ براہ مہربانی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

میری ان کتب کے مطالعہ کی تکلیف گوارہ کرتے ہیں اور بالآخر فراخدلی سے سچائی کے قائل ہو کر چند تعریفی الفاظ سے میری ہمت اور حوصلہ بڑھاتے ہیں۔ چنانچہ نمونہ کے طور پر میں اپنے کرمفرما مسٹر کنور سین صاحب ایم۔ اے بیرسٹر۔ سابق پرنسپل لاء کالج لاہور وجج ہائیکورٹ جموں کی چھٹی ہدیہ ناظرین کرتا ہوں۔ جو آپ نے رطبی مشورہ نمبر ۱ کے متعلق تحریر فرمائی ہے:-

لاہور ۲۷۔ جنوری ۱۹۱۷ء

شری مانیہ ورمہتہ سیتا رام جی صاحب

نمستے۔ مجھے افسوس ہے۔ کہ آپ کے دو تین خطوط کا جواب اب تک نہیں دے سکا۔ عدیم الفرصتی کے علاوہ ایک خاص وجہ کے باعث مجھے کسی قدر تامل ریویو لکھنے میں رہا۔ وہ یہ تھی۔ کہ میں علم و عمل طِبّ میں مہارت نہیں رکھتا۔ لیکن آپ نے چونکہ مجھ کو بہ حیثیت پبلک مین کے اپیل کیا ہے۔ اس لئے میں اپنی سمجھ کے مطابق دو چار سطور ذیل میں درج کئے دیتا ہوں:-

میں نے آپ کی کتاب رطبی مشورہ کو کئی جگہوں سے پڑھا۔ اگر ایسے شخص کی رائے کچھ وقعت رکھ سکتی ہے۔ جو خود طبیب یا ڈاکٹر ہونے کا دعوےٰ نہیں کر سکتا۔ تو میں کہہ سکتا ہوں۔ کہ میرے نزدیک آپ کے خیالات نہایت قابلِ غور ہیں۔ عام فہم عبارت اور سلیس اردو میں بیان کردہ حفظانِ صحت کے طریقے صحیح معلوم ہوتے ہیں۔ اگر عوام الناس ان سیدھی سادھی باتوں کو سمجھ جائیں۔ اور ان پر کاربند ہوں۔ تو ان کو وئید

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

حکیم - ڈاکٹر - طبیب بار بار بلانے اور فیسوں میں روپیہ خرچ کرنے کی ضرورت نہ رہے - آپ نے اس طبّی مشورہ کو طبع کرا کر مشتہر کرنے سے اُردو خواں جماعت پر ضرور احسان کیا ہے - خواہ آپ کے ہم پیشہ اصحاب آپکو دعائے خیر سے یاد کریں یا نہ -

الرّاقم - کنورسین

دُنیا ایک بڑے مندر کی پجاری ہے } اسی لئے جس بات کی بڑے آدمی تصدیق کر دیتے ہیں - اُسے چھوٹے لوگ بغیر دلیل ہی مان لیتے ہیں - یہی وجہ ہے کہ مجھے ایسے معززین کے ریویو حاصل کرنے کی کوشش رہتی ہے - تاکہ اشتہارات کے ذریعے انہی کی رائے دوسروں تک پہنچانے میں خاص مدد حاصل کی جائے - لیکن آخر کہاں تک یہ گراں اشتہاری اخراجات برداشت کئے جائینگے - آخر کام اور مدّعا تو محض زندہ دلوں کے ذریعہ ہی پُورا ہوگا - اس لئے اگر ہر ایک خریدار جو بعد مطالعہ اس کتاب کو پسند کرے - اپنے احباب میں سے اس کے چند خریدار اور پیدا کر دے - تو یقیناً یہ کتابیں آنوں کی بجائے پیسوں میں دی جا سکتی ہیں - اگر زندہ دل ناظرین فرداً فرداً عملی طور پر کچھ کام نہ کریں - تو میرے پاس کوئی دفینہ نہیں - کہ میں سینکڑوں روپیہ اشتہارات میں بھی خرچ کر دوں اور یہ کتابیں بھی بانٹتا رہوں - جو میں ایک کونے میں بیٹھا ہوا ملک کے لئے دل سوزی اور دماغ سوزی کرکے لکھ رہا ہوں - اسلئے کیا میں اس مدد کا حقدار نہیں ؟ کہ رئیس اور ساہوکار - امیر اور خوشحال اصحاب میری ان کتابوں کو زیادہ مقدار میں خرید کر مستحق اصحاب میں مفت تقسیم کریں - کسی آسودہ حال

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

بھائی کا ایک جلد منگوا کر اُسی پر سلسلہ بند کر دینا کہاں تک اِس خیال کے دائرہ کو وسیع بنا سکتا ہے؟ یہ سوال سب کے لئے قابلِ غور ہے۔

تاہم مجھے اپنے صاف اور سچے خیالات کی بنا پر پورا بھروسہ ہے۔ کہ میری اپیل پر دلی توجہ دینے والے ہزاروں دِل و دماغ ادنےٰ اعلےٰ اور متوسط طبقہ میں موجود ہیں۔ اور وہ اس امر کے لئے تیار ہیں۔ کہ زندہ دِل اصحاب میں شامل ہو کر ان ازبس ضروری خیالات کا دائرہ وسیع بنائیں ؎

"طبابت کے نام پر اس خطرناک تجارت" کا علاج طبی مشورہ ہر چہ حصّہ۔ اتالیق صحت اور چشمہ زندگی کا بغور مطالعہ ہے! اس ایڈیشن کے متعلق میں صرف اتنا بتلانا چاہتا ہوں۔ کہ اس بنرالی کتاب کا یہ ایڈیشن چھپوانے کا ارادہ میں نے بالکل ترک کر دیا تھا۔ لیکن بہت سے اصحاب کی پُرزور خواہش کو مدِ نظر رکھ کر مناسب ترمیم اور اختصار کے بعد اسکا مفید عام ضروری حصّہ اب چوتھی مرتبہ چھپوا کر شائع کیا جا رہا ہے۔ میرا یقین ہے کہ متلاشیان راحت کے لئے یہ کامیابی کا ایک ابتدائی زینہ ثابت ہوگا ؎

سیتا رام دت

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

خیال میں تاثیر ہے
لیکن خیال کامل چاہیئے

THE THOUGHT PHILOSOPHY.

فلسفۂ خیال

خیال کی فضیلت حقیقت ماہیت
اور عالمگیر حکومت

مُصنّفہ و مُرتّبہ
مہتہ سیتارام دت کویراج کوبرنجن مصنّف تحفۂ شادی۔ چشمۂ زندگی قانونِ فضیلت وغیرہ

آدتیہ رسائن۔ لاہور

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

خیال کی فضیلت اور عالمگیر حکومت

انسان بے شمار معلوم و نامعلوم لطیف طاقتوں کا مجموعہ ہے - اس میں جتنی بھی طاقتیں ہیں - نہایت عجیب و شاندار ہیں - اس کا بولنا دیکھنا، چلنا پھرنا سب کچھ ہی عجیب ہے - مگر اس کا ارادہ ان سب سے بڑھ کر حیرت انگیز ہے - نظامِ قدرت میں سُورج کا وجود بیشک تحیّر خیز ہے - بے پایاں سمندر اور عالیشان پہاڑ بلاشُبہ آپ کے دل پر ایک عجیب ولولہ انگیز کیفیت طاری کر دیتے ہیں - رات کو تاروں بھرا آسمان حقیقتاً متحیّر کُن ثابت ہوتا ہے - مگر سچ تو یہ ہے کہ آپ کا ارادہ اور آپ کا خیال ان سب سے زیادہ تعجّب انگیز و نتیجہ خیز ہے - یہ زمین کو بدل ڈالتا ہے - آسماں کو ہلا دیتا ہے - پہاڑوں کو اڑاتا ہے اور سُورج کو پردۂ فضا میں چھپاتا ہے - یہی تاروں اور سیاروں پر حکمران ہے اور اسی کے تمام حیوانات تابع فرمان ہیں - یہ بجلی سے زیادہ لہریں پیدا کرتا ہے - اور وقت کی حدود سے بھی باہر حرکت کناں ہے - غرضیکہ یہی وہ طاقت ہے جو تار برقی کی مانند بغیر کسی نمایاں تعلق کے چاروں طرف اکاش میں پھیلی ہوئی ہے

اپنی اندرونی طاقت خود محسوس کرو

ہماری ویدک واحدانیت و روحانیت کے قدیم و بیش قیمت خزانے یعنی اُپنشدوں میں جا بجا یہ بتلایا گیا ہے کہ:-

"جو اس قلعے یعنی جسم و حواسِ خمسہ یعنی پانچ گیان اندریوں پانچ کرم اندریوں اور من کو جیت لیتا ہے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

وہی پھر تمام تفکرات سے پاک ہو کر اپنی اصل حقیقت سے واصل ہو جاتا ہے اور بیرونی دنیا کو بھی جیت لیتا ہے۔

اسی عالمگیر سچائی کی بنا پر یوگیراج بھگوان کرشن چندر نے اپنی مشہور عالم کتاب گیتا میں یہ زبردست کلمات فرمائے ہیں :۔

تم اپنے آتما (اپنے آپ) کو اپنے آتما سے (اپنے آپ ہی) اونچا اٹھاؤ اور ہرگز اپنے آپ کو نیچے نہ گرنے دو۔ ہمیشہ یاد رکھو! تم خود ہی اپنے دوست اور خیر اندیش ہو۔ اور خود ہی اپنے دشمن اور بد اندیش۔ اگر تم نے اپنے (من اور اندریوں) کو خود ہی ضبط میں لا کر جیت لیا ہے۔ تب تو تم اپنے آپ دوست ہو۔ لیکن اگر تم نے اپنے خیال خواہش اور حواس کو قابو نہیں کیا۔ تب تم یقیناً اپنے دشمن آپ ہی ہو۔"
(گیتا)

اپنشدوں کی قدیمی تعلیم اور واحدانیت کے ذی شان و محترم پرچارک شری گورو نانک دیو جی مہاراج نے بھی دنیا کو اپنے سیدھے سادے مگر پریم اور صداقت سے بھرپور شبدوں میں یہی بتلایا ہے۔ کہ :۔

"من کے ہارے ہار ہے اور من کے جیتے جیت"

"من جیتے جگ جیت"

اسلام کے سب سے پہلے فیلسوف اکبر و امیر المومنین علی ابن طالب علیہ السّلام کا یہ قیمتی مقولہ ہے۔ کہ "اتزعم انک جسم صغیر وفیک انطوی العالم الاکبر۔ ترجمہ:۔ کیا تم اپنے آپ کو محض ایک چھوٹا سا جسمانی ہیکل سمجھ رہے ہو؟ یاد رکھو! تم میں ایک بہت بڑا عالم مخفی ہے"!

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اگر اشرف المخلوقات انسان اپنے ذہن کے اندر اس عالمگیر سچائی کو پورے طور پر بٹھا لے۔ کہ اس کا ہاتھ ایک زبردست قدرتی ہاتھ میں ہے۔ تب وہ اپنے ہاتھ میں ہر قسم کی طاقت دیکھ سکتا اور پیدا کر سکتا ہے۔ حضرت محمدؐ علیہ الصلوٰۃ والسلام کا قیمتی فرمان ہے۔ کہ

ترجمہ:۔ "جس نے اپنے آپ کو پہچان لیا۔ اور یہ جان لیا۔ کہ وہ کیا کچھ ہے اور روئے زمین پر کیسے کیسے کام سرانجام دے سکتا ہے۔ اس نے اپنے آپ کو تو پہچانا ہی ہے۔ مگر ساتھ اس کے اپنے خدا کو بھی پہچان لیا"

انسان مصیبتوں کو دیکھتا ہے اور ڈرتا ہے۔ ناکامیابی کو دیکھتا ہے اور افسوس کرتا ہے۔ امراض کو دیکھتا ہے اور حوصلہ چھوڑ بیٹھتا ہے۔ مفلسی کو دیکھ کر ہراساں ہوتا ہے۔ لیکن کیوں۔ محض اس لئے کہ وہ اپنے آپ کو نہیں پہچانتا۔

اس لئے ہر ناکامیابی میں کامیابی کی تلاش کرو! استقلال کو ہرگز ہاتھ سے نہ چھوڑو! مصیبتوں میں سچی راحت اور بیماریوں میں حقیقی صحت تلاش کرو! اپنے آپ کو آزمائشوں میں ڈال دو۔ اور تم کامیاب ہوتے چلے جاؤ گے! تم راحت حاصل کرو گے اور مضبوط بن جاؤ گے۔ ارادہ تمہارا غلام ہوگا۔ ہر ایک خواہش تمہارے قابو میں ہوگی اور خیال تمہارے بس میں ہوگا۔ تب ہی تم افسر ہوگے۔ مالک ہوگے اور آزاد ہوگے۔ ورنہ یاد رکھو! تم

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ماتحت ہو۔ غلام ہو۔ اور قیدی ہو۔ آزاد و خود مختار ہرگز نہیں کہلا سکتے ؛

خیال کی عالمگیر حکومت

یاد رکھئے! ہمارا خیال ہی ہمارا نزدیک ترین طبی مشیر ہے۔ مگر یہ خیال نہ صرف ہمارا جسمانی طبیب اور معالج ہی ہے۔ بلکہ ہماری زندگی کے ہر فعل اور ہر عمل پر فرداً فرداً اور مجموعی طور پر یہی یکساں حکومت کرتا ہے۔ اور مختلف شکلیں اختیار کرتا ہوا کبھی دائیں سے، کبھی بائیں سے، کبھی سامنے سے، کبھی پیچھے سے، کبھی اوپر سے اور کبھی نیچے سے یہ ہم پر حملہ کرتا ہے۔ اور ہمارے ہر کام میں دیدہ و دانستہ مخل ہوتا رہتا ہے ؛

یہ کبھی ہمیں ہمارے دوستوں سے اور کبھی دشمنوں سے، کبھی بصورتِ سرگوشی کبھی باآوازِ بلند، کبھی بصورتِ تقریر یا تحریر، کبھی اندر سے اور کبھی باہر سے صلاح و مشورہ دیتا ہے۔ غرضیکہ اِس خیال کی عالمگیر حکومت کا اندازہ نہیں لگایا جا سکتا۔ یہ متضاد حالات میں ایسے ایسے یکساں نتائج پیدا کرتا ہے۔ کہ انسانی عقل حیران رہ جاتی ہے۔ جہاں پراچین آیورویدک ادویہ کے اندر اس کی زبردست حکومت ہے۔ وہاں طبِّ یونانی کے نسخہ جات میں بھی یہ کام کر رہا ہے۔ ایلوپیتھی کی قاطع حیات اینٹی فائبرین اور کیفین کے اندر بھی یہی موجود ہے۔ کروموپیتھی کے سادہ پانی اور ہومیوپیتھی کی بے مقدار ننھی ننھی گولیوں میں بھی ڈاکٹر خیال کا ہی طریق شفا رجسٹرڈ ہے۔ لوئی کوہنی کے غسلِ آب میں بھی اسی کا ہاتھ کام کرتا ہے۔ اور مزاروں، خانقاہوں قبروں اور سمادھیوں سے بھی اُن کے معتقدوں کو ڈاکٹر خیال

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کی طاقت و قوت ہی شفا دِلا رہی ہے۔ گنڈوں۔تعویذوں۔منترول کلاموں۔ بُتوں۔ مندروں۔ مسجدوں۔ دھرم سالوں۔ دریاؤں۔ پہاڑوں درختوں۔ ہڈیوں۔ پتھروں کو لاعلاج امراض میں بھی یہی خیال اعتقاد کا لباس پہنا کر ذریعۂ صحت بتاتا ہے۔ اور اُن کے حاملوں اور بھگتوں کو فرشتۂ شفا کا نام دلاتا ہے۔ کبھی یہی دیوی ماتا کا نام پا کر چیچک کے اندر نمودار ہوتا ہے۔ کبھی اختناق الرحم اور ہسٹریا کہلاتا ہے۔ کبھی یہی توہماتِ باطلہ کی خیالی اور فرضی شکلوں کو حقیقی اور اصلی لباس پہنا دیتا ہے۔ غرضیکہ ہر رنگ میں اس کی شان نرالی اور اس کی صورت جُدا ہے۔ اس دُنیا اور دوسری دُنیا میں بھی یہ ہر رنگ اور ہر شکل میں پوشیدہ یا ظاہر ہے۔ نماز میں اس کی حکومت ہے۔ تو سندھیا اور سنسکاروں میں اس کی فرمانبرداری۔ مذہبی رسومات اور مذہبی قوانین کا قانون ساز بھی یہی ہے اور مسمریزم، ہپناٹزم کے حیرت انگیز کرشمات اور یوگ کے اعلےٰ معجزات، کرامات کا عامل بھی یہی۔ الغرض مادی اور ذہنی طبقہ میں جہاں کہیں جاؤ۔ یہ موجود ہے۔ رات کو یا دن کو جب وقت دیکھو۔ کسی نہ کسی مادی شکل میں یہی حکمران پایا جاتا ہے ؛؛

آئندہ صفحات میں ہم ان حضرتِ خیال کی چند مشہور عالم طبّی اور روحانی تصاویر و اشکال کا ایک مختصر سا عکس آپ کے سامنے پیش کر کے چند مخصوص ہدایات کا اشارتاً ذکر کرینگے۔ اُمید ہے کہ جو محقق طبیعتیں زیادہ وضاحت اور تشریح کے ساتھ اس بے مثال طبّی اور لاثانی اخلاقی مشیر کے حالات علمی اور عملی طور پر معلوم کرنا چاہیں گے۔ وہ اپنی آئندہ فرصت

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

میں ہمارے قانونِ فضیلت کے عملی کورس کا باقاعدہ مطالعہ کرکے اپنی پوشیدہ طاقت ۔ صحت ۔ دولت اور راحت کو حاصل کرنے کے پوشیدہ راز کو بخوبی ذہن نشین کرنے کے لئے ضرور کوشاں ہونگے ؎

مادّہ کی سب سے لطیف ترین حالت کا نام خیال ہے

پرکرتی یا مادّہ کی پانچ مختلف حالتوں ہوا ۔ پانی ۔ خاک خاک (پرتھوی) اور آکاش (خلا) کا آپ کو علم ہے اور یہ بات بھی آپ بخوبی جانتے ہیں ۔ کہ جملہ موجوداتِ عالم جو گوناگوں اشکال میں دکھائی دیتی ہیں ۔ وہ انہی عناصر کے باہمی ملاپ سے پیدا ہوتی ہیں ۔ مادہ کی لطیف ترین حالت کو ہندو فلاسفی میں آکاش کہتے ہیں ۔ اور جدید سائنس میں اِس کا مترادف یا ہم معنی لفظ "ایتھر" ہمیں ملتا ہے ۔ جیسے عام طور پر نظر نہ آنے کے باعث بہت سے متاخرین نظر انداز کر گئے ہیں ۔ اور کئی ایک نے اسے "خلا" کے نام سے موسوم کیا ہے ۔

مادے کی اس تقسیم میں اس کی ایک اور لطیف حالت بھی پوشیدہ ہے ۔ مثلاً آکاش میں شبد یا آواز ۔ وایو میں مس یا چھونے کی طاقت ۔ آگ میں رُوپ یا دیکھنے کی طاقت ۔ پانی میں رَس یعنی چکھنے اور ذائقہ دینے کی خصوصیت اور مٹی میں بُو یا سونگھنے کی طاقت موجود ہے ۔ انہی طاقتوں کو مادے کے خواص یا گُن کہا جاتا ہے ۔ مادہ اور اُس کی لطیف و کثیف حالتوں یعنی مادی خواص سونگھنے ، چکھنے ، دیکھنے ، چھونے اور سننے کا مختلف طبقوں اور حالتوں میں

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ایک غیر مادی و نا معلوم طاقت کے زیر اثر روزِ ازل سے روز ابد تک ملاپ اور توڑ پھوڑ ہوتا رہتا ہے - لیکن یہ سب کچھ کیسے ہوتا ہے؟ یہ نہ تو کوئی صحیح و یقینی طور پر خود ہی سمجھ سکتا ہے - نہ کسی کو سمجھا ہی سکتا ہے - اس کو بہ الفاظِ دیگر مختلف اجسام کی پیدائش و فنا کہتے ہیں - اُن میں سے ہر ایک چیز کے اندر اپنی مادی علّت کی علامات پیدا ہو جاتی ہیں - مگر کہیں پوشیدہ اور کہیں ظاہر - لیکن انسان چونکہ قدرت کا ایک برگزیدہ اقتباس ہے - اِس لئے تمام کائنات کا نقشہ اسی میں مختصر پیمانہ پر موجود پاکر ہم سب حیران ہیں - کیونکہ انسان کی یہ مادی تقسیم نہایت باقاعدہ اور باقرینہ ہے - چنانچہ اس میں ایک عنصر اور اس کی مادی صورت کی قائم مقام ایک ایک اندری یا عضو ہے - مثلاً آکاش اور آواز کے لئے کان - ہوا اور چھونے کے لئے جلد - آگ اور دیکھنے کے لئے آنکھیں - جل اور چکھنے نیز بولنے کے لئے زبان - اسطح پرتھوی اور سونگھنے کے لئے ناک مقرر ہے *

علاوہ ان کے اس مادی انسان میں ارادہ یا خیال کی ایک اور عجیب و زندہ طاقت ہے - جو ایک معجزے سے کم نہیں - اس کو من کہتے ہیں - یہ من یا خیال عناصرِ خمسہ کی سی لطیف حالت یعنی آواز - مس - رُوپ - رس اور گندھ (شامہ) کا ہی لطیف ترین جوہر یا ست کہا گیا ہے - اِس لئے شاستروں نے کہا ہے - کہ :-

اس تمام دنیا کو سمجھنے کے لئے سب سے پہلے انسانی دنیا کو سمجھ لینا چاہیئے - اور سارے انسانی طبقہ کے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

سمجھنے کے لئے اپنے آپ کو سمجھا لو۔ اور اپنی بیرُونی شکل و صُورت اور بناوٹ کو جاننے سے پہلے اپنی اندرونی بناوٹ یا اپنے من کی اندرونی ساخت کو اچھی طرح جان لو ۔

خیال جسم میں کہاں رہتا ہے؟

دیکھو! جیسے درخت کے اندر ہر وقت اور ہر جگہ بیج موجود رہتا ہے اور بیج میں درخت موجود ہے۔ ویسے ہی ہمارا ارادہ یا خیال جسم میں ہر وقت اور ہر جگہ رہتا ہے۔ غرضیکہ ہمارے ہر حواس کے اندر خیال اور ہر خیال کے اندر سب حواسات موجود ہیں۔ خیال کو سنسکرت میں "من کی لہر" کہتے ہیں۔ یا یُوں سمجھو۔ کہ کثیف جسم لطیف من کی پھیلی ہوئی حالت کا ایک دوسرا نام ہے۔ جسم کے ایک ایک حِصّے اور ایک ایک ذرّہ سے من یا خیال کا اظہار ہو رہا ہے۔ ہم دوسرے کی طرف دیکھکر اپنی آنکھ کے ذریعے اپنے ارادہ کو اس کی طرف پھینکتے ہیں۔ زبان سے بذریعہ الفاظ دوسرے کو اپنا خیال دیتے ہیں۔ ہاتھوں سے چھُو کر اپنا لطیف خیال دوسرے کے اندر داخل کرتے ہیں۔ نہ صرف یہ بلکہ کانوں سے سُن کر بھی ہم دوسرے کے خیال کو اپنا خیال بناتے اور آنکھوں سے دیکھ کر دوسرے کے من کو اپنے من میں اس طرح تبدیل کرتے ہیں۔ جیسے کہ ہم دُودھ کا ایک گھونٹ پیتے ہیں۔ اور بعد ازاں اُسے اپنے خُون میں تبدیل کر لیتے ہیں ۔

اس طرح مغربی سائنس نے اپنشدوں اور احادیث کی اس قدیمی سچائی کو معتبر و ناقابل تردید تجربات سے ثابت کر دیا ہے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کہ دیکھنے سُننے ۔ بولنے اور سُونگھنے والا صرف من ہی ہے ۔ یہی اپنے مکان یعنی جسم کے مختلف دریچوں سے ہر ایک کام کرتا ہے ۔ بغیر کانوں کے سُن سکتا بغیر زبان کے بول سکتا ہے بغیر آنکھوں کے دیکھ سکتا ہے ۔ نہ صرف یہ بلکہ وہ آنکھوں کی بجائے کانوں سے دیکھ سکتا ہے اور کانوں کی بجائے آنکھوں سے سُن بھی سکتا ہے ۔ جیسا کہ سائنس جدید نے آلات اوٹپوفون و آلہ فونوسکوپ کے ذریعہ ثابت کر دیا ہے ۔

علاوہ ازیں ہم یہ بھی تجربہ سے جانتے اور دیکھتے ہیں ۔ کہ بعض اندھے اُنگلیوں سے چھُو کر انسانوں بلکہ مختلف رنگوں تک کو معلوم کر لیتے ہیں ؛

اِس سے پتہ لگتا ہے ۔ کہ من کے اندر سارے حواس اور تمام حواسوں میں من موجود ہے ۔ مگر آتما ان سب سے الگ ہے ؛

عملی دُنیا کی بُنیاد ارادی طبقہ کے اندر ہے

اِس لئے آپ کو یاد رکھنا چاہیئے ۔ کہ آپ کا خیال اور ارادہ کوئی نہ کوئی مادی شکل اختیار کرتا رہتا ہے لیکن کیسا خیال اور کیسا ارادہ ؟ صرف وہ خیال اور ارادہ جس میں کوئی شک و شبہ نہ ہو ۔ جو پوری پوری تقویت اور پورے یقین کے ساتھ پورے بھروسہ اور پورے اطمینان سے انسان کے دل میں پیدا ہو ۔ قدرت صرف اُسی ارادہ کو عملی جامہ پہنانے کے لئے پیشتر ہی سے تیار ہوتی ہے ۔ دیکھو! تخم زمین کے اندر بو دیا جاتا ہے ۔ اور قدرت اُس کو عالیشان درخت میں تبدیل کر دیتی ہے ۔ مگر شرط یہ ہے ۔ کہ وُہ برابر زمین کے اندر رہے اور اُس کو جُملہ مخالف اسباب سے بچایا جائے ۔ اب ذرا تم اپنے اندر نگاہ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ڈالو - اور دیکھو - کہ خیالی دُنیا کو عملی دُنیا سے کیا نسبت ہے؟ تمہیں معلوم ہو جائیگا کہ مادی دُنیا کے جملہ واقعات - حادثات اور کرشمہ جات پہلے ارادی دُنیا کے اندر پَیدا ہوتے ہیں۔ یعنی پہلے خواہش پَیدا ہوتی ہے - پھر وہ خواہش کئی درجوں ، اور منزلوں سے گذرتی ہوئی اور قسم قسم کے اثرات دیتی اور لیتی ہوئی ہمارے سامنے ایک مادی شکل پَیدا کر دیتی ہے - غرضیکہ اِس خواہش نے ہی یہ عالیشان عمارات تیار کی ہیں - اور یہ خواہش ہی ان کو گرا رہی ہے - یہ خواہش ہی کہیں خود کشی ، کہیں شراب نوشی ، کہیں تمباکو نوشی ، کہیں غصّہ ، کہیں شہوت ، کہیں لالچ اور کہیں خود غرضی اور خود پرستی میں تبدیل ہو رہی ہے ❊

کہیں یہ خواہش صحت کا - کہیں دولت کا اور کہیں علمیّت کا لباس پہن کر گوناگوں اشکال میں جلوہ نما ہے - دل میں کوئی خواہش پَیدا ہوتے ہی وُہ بیج کی طرح آہستہ آہستہ پھیلنی شروع ہوجاتی ہے - جتنا زور اور طاقت اِس اندرونی خواہش میں ہوتا ہے - اُتنا ہی اُس کا پھیلاؤ نمو اور وُسعت کے ساتھ بیرونی دُنیا میں ظہور پاتا ہے ❊

عادت اور طبیعت

غرضیکہ جب چند مخصوص خیالات بار بار سوچے جاتے ہیں تب وہ ہمارے جسم کا حصّہ بنتے ہُوئے ہمارے جسمانی افعال کو بھی اپنے مطابق شکل دیتے چلے جاتے ہیں - کچھ عرصہ کے بعد وہی ابتدائی خیالات جو انسان قانونِ وراثت کے زیر اثر اپنے والدین سے وراثتاً لیتا ہے - یا مختلف کتابوں سے بذریعہ مطالعہ اپنے ذہن نشین کرتا ہے یا مختلف مجلسوں اور سوسائٹیوں میں جانے سے قانونِ صحبت کے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

زیر اثر اُپدیشوں، لیکچروں وغیرہ میں سُنتا ہے۔اور پھر انہی خیالات کو دانستہ یا نادانستہ طور پر دوہراتا اور اپنی مشق میں لاتا ہے۔تو وہ آہستہ آہستہ اُن کے زیر اثر آکر ویسا ہی بنتا جاتا ہے۔جب اس طرح حاصل شُدہ خیالات بار بار افعال میں تبدیل ہونے لگتے ہیں۔تو ہم خیالات کی اس ٹھوس شکل کو عادت کے نام سے پُکارتے ہیں۔اور جب یہ عادات مختلفہ در اثنا ملتی اور دیر پا ہوتی جاتی ہیں۔تب ہی طبیعت کا نام پاتی ہیں۔نیز جب عادت اور طبیعت کی اس ابتدائی مادی علت یعنی خیالات کو بدل دیا جاتا ہے تب یہ عادت اور طبیعت بھی خود بخود بدلنے لگتی ہے۔اور جوں جوں ایک انسان کی عادت اور طبیعت بدلتی جاتی ہے۔وہ خود بھی تبدیل ہونے لگتا ہے۔رفتہ رفتہ اُس کی آواز بدل جاتی ہے۔اُس کے حالات بدل بدل جاتے ہیں۔اور وہ پہلے کی نسبت ایک بالکل نیا اور نرالا انسان بن جاتا ہے۔ایک خیال دوسرے خیال سے بدلتا ہے۔اور ایک عادت دوسری عادت سے۔

اس لئے جو بات یا جو عادت تم اپنے اندر پیدا کرنی چاہتے ہو۔اُس کو بار بار۔علیحدگی میں۔مناسب اور دِل پسند لہجہ میں اپنے آپ سے کہو۔مگر جو علت یا عادت تم ہٹانی چاہتے ہو۔اُس کو خیال کے سامنے نہ لاؤ اور نہ بار بار دہراؤ۔

بہ الفاظ دیگر ایک مریض اور کمزور انسان جتنا کھول کھول کر مرض اور کمزوری کی وضاحت کرتا ہے اور اگیان و جہالت سے اس پُر مایوسانہ طریق سے آہ سرد لے لے کر سوچتا ہے۔اُتنا ہی وہ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اُس کو ناقابلِ علاج بنا رہا ہے۔ لہٰذا ہرگز اپنے آپ کو یہ نہ سوچنے دو۔ کہ تم بیمار۔ کمزور۔ بدنصیب اور ناکامیاب ہو۔ اور تم اِن حالات کو نہیں بدل سکتے۔ اُٹھو! تم قدرت کی سب سے عظیم الشان طاقت کے مالک ہو۔ اپنے دل میں یہ خواہش پیدا کرو۔ کہ تم میں اس طاقت کا ظہور ہو۔ اور یقیناً تم میں وہ طاقت نمایاں ہوگی۔ تم قدرت کا ایک برگزیدہ اقتباس ہو۔ تبدیلی کا ارادہ پیدا کرو۔ اور تبدیلی تمہارے اختیار میں ہے۔ کچھ پرواہ نہیں۔ تم خواہ کیسی ہی بظاہر مایوسانہ حالت میں ہو۔ یا ناکامیابی و نا اُمیدی کا شکار دکھلائی دے رہے ہو۔ یہ یاد رکھو کہ یقیناً تمہارے اندر اِن تمام حالات کو بدلنے کی زبردست اور شاندار طاقت ہمیشہ موجود ہے۔ جس سے کام لے کر تم اپنی حالت بدلنے میں ہمیشہ اور ہر وقت کامیاب ہو سکتے ہو۔ جو خود غرض لوگ تمہاری تکالیف کی سخت مبالغہ آمیز بصورتِ اشتہارات یا کتابوں میں پیش کر کے تمہاری قوتِ ارادہ کو پست کر رہے ہیں۔ یا جو تمہاری کمزوری اور نقص کو بار بار جتلا کر تمہاری قوتِ ارادہ کو کمزور کر رہے ہیں۔ یا جو تمہاری کمزوری اور نقص کو بیہودگی سے جتلا کر تمہیں اُداس اور غمزدہ بنا رہے ہیں۔ وہ تمہارے پوشیدہ دشمن ہیں۔ تم اُن کی باتوں کی کچھ بھی پرواہ نہ کر کے کامیابی حاصل کرنے کا ارادہ پیدا کرو۔ اور تم دیکھو گے۔ کہ کامیابی تمہارا قدرتی حق ہے۔ صحت یابی کا ارادہ پیدا کرو۔ اور تم دیکھو گے۔ کہ صحت تمہارا قدرتی حق ہے۔ زندگی کا ارادہ پیدا کرو اور تمہیں معلوم ہوگا۔ کہ درحقیقت زندگی تمہارا قدرتی حق ہے۔ غرضیکہ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

جو عادت یا طاقت بھی تم پیدا کرنا چاہتے ہو۔ ہر وقت اُس کا خیالی نقشہ اپنے دل کے سامنے رکھو۔ اُسی کو سوچو۔ اُسی کو دیکھو۔ اور اُسی کو حاصل کرنے کی کوشش کرو۔ رات کو سونے سے پیشتر صحت اور طاقت کے متعلق سوچو اور صحت اور طاقت حاصل کرنے کی قابلیت اپنے اندر دیکھو۔ پھر قادر و مہربان قدرت کے وسیع کارخانہ سے جو بھی تم مانگوگے۔ یقیناً وہی تمہیں میسر ہوگا۔ تم صرف سچے ارادہ سے اس کی ابتدا کر دو۔ قدرت خود بخود اسے کامیابی سے انجام دے دے گی۔

کامیابی تمہارا قدرتی حق ہے

اس لئے عزیز بھائی! اپنے ارادہ کو ضبط میں لاکر اُس سے اپنے جسمانی نقائص کو دُور کرنے اور اپنی ناپسندیدہ عادات مٹانے میں پُوری پُوری مدد لو۔ سب سے پہلے جس طرح بھی ہو سکے اپنی عادات اور امراض کو اپنی کمزوری اور بُزدلی کو، اپنے شک اور وہم کو اپنے ارادہ اور خیال سے دُور کر دو۔ یہ بھُول جانے کی کوشش کرو۔ اور بار بار کوشش کرو کہ تم ان کمزوریوں کا شکار ہو۔ اور تم کچھ عرصہ میں خود بخود یہ محسوس کرنے لگوگے۔ کہ وہ آپ تم سے دُور بھاگ رہی ہیں۔ یاد رکھو۔ کہ جب تک تم خود ہمت کرکے ایک زبردست ارادے اور پُر زور خواہش سے اُن کی غلامی کے جوئے کو اپنے کندھے سے نہ اُتاروگے۔ تم اپنی منزل مقصود تک نہیں پہنچ سکوگے۔ اس لئے:-

بھُول جاؤ اپنی گذشتہ بد پرہیزیوں کو! بالکل بھُول جاؤ۔ یہ کہ تم بیمار ہو! بھُول جاؤ یہ کہ تم کسی سے کمزور ہو! بھُول جاؤ یہ کہ تم کسی بری

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

عادت کا شکار ہو! بھول جاؤ یہ کہ تمہیں اپنی کامیابی
میں شک ہے۔ اور بھول جاؤ یہ کہ تمہیں کوئی
دُکھ ہے۔ کوئی غم ہے یا کوئی ڈر ہے! اور سچ
مچ یہ سب کمزوریاں تم سے دُور بھاگ جائینگی ؛

مگر یاد رکھو۔ کہ کامیابی کے ساتھ ساتھ ناکامیابی کو سوچتے رہنا جان بوجھ کر ناکامیابی کو دعوت دینا اور چمکتے ہوئے چاند کو گہن لگانا ہے۔ صحت کے راہ پر چلتے ہوئے مرض کی طرف ٹکٹکی لگائے رکھنا اور اس سے ہر وقت خوفزدہ ہونا جلتی ہوئی آگ کو بجھانے کے لیئے اس پر سُوکھی لکڑیاں ڈالنا ہے۔ کسی کی خوبی کا اقرار کرتے ہوئے اس کے نقائص کو بھی ساتھ ساتھ بتاتے جانا اس کو ایک گڑھے سے نکال کر ایک اُونچی منزل سے گرانا ہے ؛

غرضیکہ جس تکلیف سے تم رہائی پانا چاہتے ہو۔ خواہ وہ جسمانی ہو یا مالی۔ علمی ہو یا عملی۔ اُس کو پہلے اپنے من سے دُور کر دو۔ درخت کو بدلنے کے لیئے اس کے تخم کو ہی بدل ڈالو۔ مکان کو بدلنے کے لیئے اس کے مصالحہ کو بھی بدل دو۔ اپنے جسم کو بدلنے کے لیئے اُس کے خیال کو بدل ڈالو۔ پلیگ کو دُور کرنے کے لیئے اپنے من کے پلیگ کے زہر اور اس کے خوف کو دُور کر دو۔ ہیضہ اور بدہضمی سے بچنے کے لیئے اپنے خیالی دستوں اور کھٹے ڈکاروں کو درست کرو۔ دل کی مرگی سے بچنے کے لیئے من کی مرگی کو ہٹاؤ۔ جسمانی نامردی کو دُور کرنے کے لیئے اپنے من کو مرد بنا لو۔ مفلسی سے نجات پانے کے لیئے دل سے امیر بن جاؤ۔ عالی دماغ اور اہل علم بننے کے لیئے پہلے اپنے من سے جہالت کو دُور کرو ؛

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اب تم کہو گے کہ یہ سب کچھ کیسے کیا جاسئے؟ کیونکہ بیماری اور عادات بد کا ہر حملہ ہمیں مایوسی کی طرف لیجاتا ہے۔ ہم بلا اختیار مایوس ہو جاتے ہیں۔ ہر ایک ناکامیابی ہمیں زیادہ ناکامیاب بناتی ہے۔ نہیں! نہیں!! ایسا نہ سمجھو! ترکیب میں بتلاتا ہوں۔ عمل تم کرو! یاد رکھو! کامیابی تمہارا قدرتی حق ہے۔ تم ایشور کی سب سے بزرگ اور اشرف ترین مخلوق ہو۔ اور پرماتما کے امرت پتر ہو۔ اِس لئے ویسے ہی بننے کی سچّے دل سے کوشش کرو۔ جیسا کہ اُس نے تمہیں بنایا ہے ۔

تم بدل جاؤ گے

تبدیلی قدرت کی جان ہے۔ تم آج وہ نہیں جو کل تھے۔ اور کل وہ نہیں رہو گے جو آج ہو۔ گذشتہ ماہ اور گذشتہ سال تم وہ نہ تھے جو اس ماہ اور اس سال میں ہو "ڈاکٹر کلام" کے مطالعہ سے پہلے وہ نہ تھے جو اب ہو۔ اور مطالعہ کے بعد وہ نہیں رہو گے جو پہلے تھے۔ ہدایات کے عمل اور مشق کے بعد وہ نہیں رہو گے۔ جو عمل سے پیشتر تھے۔ اس دعوے کا ثبوت اور اس اصول کی دلیل تم خود ہی تو ہو۔ جو تبدیلی تم چاہتے ہو۔ یقیناً کر سکتے ہو۔ ارادہ تمہارا ہے۔ ارادہ پیدا کرو۔ اور ارادہ تمہارے اختیار میں ہے ۔

ممکن ہے تمہاری حالت اِس وقت بیماری کے باعث یا کسی ضرورت یا مصیبت کے آنے سے یا خود سر خواہشات اور ناموزوں اور ناپسندیدہ عادات کے سبب ایسی ہو۔ جیسے دریا میں غوطہ کھائے ہوئے انسان کی حالت ہوتی ہے۔ مگر باہر کھڑا ہوا ایک تجربہ کار شخص یہ حوصلہ رکھتا ہے۔ کہ وہ آپ کو باہر نکال لے۔ اس لئے اس کی عملی تدبیر "ڈاکٹر کلام" سے سیکھ کر ان پر عمل کرو۔ اور انہیں اپنی تدابیر بنا لو۔ ان کی امداد سے تم یقیناً صحیح و سلامت کنارہ پر پہنچ جاؤ گے ۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

خدا کہاں ہے؟

جس کے دیدار کی خواہش نے گھمایا مجھکو　　گوشۂ دل میں وہ اپنے نظر آیا مجھ کو
کونسی جا ہے جہاں نہیں؟ جو ہے خالی مجھ سے　　صرف بالائے فلک کیوں ہے بٹھایا مجھ کو
میرا ہی پرتو ہے جو کچھ ہے نہاں اور عیاں　　چشم دل سے جہاں دیکھا وہیں پایا تجھ کو
دیر میں۔ کعبہ میں۔ بتخانہ میں ہوں جلوہ نما　　جو جہاں ڈھونڈنے پہنچا۔ وہیں پایا مجھ کو
رنگ و بو ہو کے ہر اک گل میں چھپا ہوں میں ہی　　غنچہ نے کھول کے لب سب کو بتایا مجھ کو
میں کسی شخص کی یا قوم کی جاگیر نہیں　　میرا لشوواسی بنا جو وہی بھایا مجھ کو

سادھن کی فضیلت

نہیں راہ رو جو سادھن کا وہ سادھو ہو نہیں سکتا　　اڈمبر ظاہری دل کی کدورت دھو نہیں سکتا
یہ سادھن خواہشوں کے در کا ہے مضبوط رکھوالا　　کوئی اس گھر کا درباں اس سے بہتر ہو نہیں سکتا
جو سادھن شیل ہے انجام سے غافل وہ کب ہوگا؟　　کہ سادھک خواب غفلت میں کداپی سو نہیں سکتا
بھلا باحق کو ناداں کیوں الجھ کر دام دنیا میں؟　　کوئی دانا بھی اپنے رہ میں کانٹے بو نہیں سکتا
یہ سادھن آہن دل کو میرے کندن بناتا ہے　　یہ پارس ہے میں اس پارس کو ہرگز کھو نہیں سکتا
رلاتا ہے تجھے سادھن نقائص میرے دکھلا کر　　وگرنہ بے سبب لشوواسی تو یوں رو نہیں سکتا

تیرا کیا ہے؟

یہ جنس سب بیگانی ہے۔ جو تو نے اپنی جانی ہے۔ یہ ان سب سے رشتہ فانی ہے۔ کیا دھن دھرتی ست دارا ہے
پھنستا ہے یہی ان پھندوں میں۔ دنیا کے گورکھ دھندوں میں۔ یہ پیچیدہ موہ کے بندوں میں۔ جن سادھن بھجن بسارا ہے
یوں چھاپن ہمالیہ طور نہیں۔ وہ پریتم تجھ سے دور نہیں۔ یہ ملنا ہی تجھے منظور نہیں۔ جو سمجھ لیا وہ نیارا ہے
لشوواسی ان سب کھیلوں میں۔ دنیا کے سبھی جھمیلوں میں
ان دو دن کے جگ میلوں میں۔ وہی جیت گیا جو ہارا ہے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

زندگی کی ہر منزل میں کامیابی کا رہنما

قانونِ فضیلت

مخزنِ حکمت ۔ چشمۂ راحت ۔ کانِ جواہر ۔ معدنِ دولت ۔ شربت راحت ۔ حافظِ صحت ۔ خلق کی غرض اور بشر کی غایت ۔ مرشدِ کامل ۔ شمع ہدایت ۔ مقصدِ قدرت ۔ مطلبِ فطرت ۔

سب کچھ قانونِ فضیلت ہے ۔

قانونِ فضیلت ایک بے بہا تعلیمی کورس زندگی کی ہر منزل میں کامیابی کا حقیقی رہنما ۔ حصول صحت دولت عظمت و راحت کیلئے سچا رہبر اور دینی و دنیوی علوم کی کنجی ہے ۔ یہ چھ حصوں میں منقسم ہے بہت دلکش و دلچسپ اسباق کا قیمتی مجموعہ ہے ۔ ان چھ حصوں کے نام و مضامین کی مختصر تفصیل درج ہے ۔

تمہیدی ہدایات } خاموشی اور پوشیدگی کی حقیقت اور فضیلت مشق کے آسان طریقے

کورس نمبر ۱ :۔ قوتِ ارادی کی فضیلت ۔ خیال اور کلام کی مکمل ماہیت ۔ قانونِ صحت ۔ قانون عادت ۔ فلسفہ خیال ۔ فلسفہ کلام ۔ کورس نمبر ۲ یکسوئی ۔ یوگ اور ضبط کی فضیلت ۔ مکمل و آسان طریق ۔ عملی ہدایات ۔ تشریح معہ تصاویر ۔

کورس نمبر ۳ ۔ قواعد مسمریزم و مکمل طریق ہپناٹزم ۔ یکسوئی کے ابتدائی تجربات معہ تصاویر ۔ بیش قیمت نتائج ۔ کورس نمبر ۴ ۔ علاج بذریعہ قوتِ ارادی یکسوئی کے مفید عام طبی تجربات ۔ عالمگیر قوانین صحت ۔ قدیم و قدرتی علاج ۔ کورس نمبر ۵ ۔ روشن ضمیری چشمۂ راحت ۔ یکسوئی کے انتہائی تجربات ۔ کورس نمبر ۶ ۔ منزل راحت ۔ غم و خوف کا آخری علاج

نوٹ :۔ اس تعلیمی کورس کیلئے داخلہ کی فیس عوام سے کم از کم دس روپیہ اور امراء سے کم از کم پندرہ روپے ۔ (یا حسب حیثیت زیادہ جو خوشی سے پیش کریں) اسکے علاوہ اور کوئی فیس نہیں لیجاتی ۔ نیز ہر قسم کے متعلقہ مشورہ جات و ہدایات مفت دیئے جاتے ہیں ۔ فیس داخلہ بذریعہ منی آرڈر پیشگی آنی چاہیئے ۔ یا صرف تمہیدی ہدایات بذریعہ وی ۔ پی ارسال ہو سکتی ہیں ۔ اپنا آرڈر معہ مفصل پتہ ارسال کریں ۔ اور حسب حیثیت فیس بھی روانہ کریں ۔ محض شک و شبہ میں وقت ضائع کرنا فضول ہے ۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

پاک رکھ اپنا دہن ذکر خدائے پاک سے ٭ کم نہیں منہ میں زباں ہرگز بڑے مسواک سے

THE LAW OF SUGGESTION

MENTAL, VERBAL & WRITTEN

فلسفۂ کلام

آواز۔ الفاظ۔ کلمات اور منتروں کی حقیقت
عالمگیر حکومت اور آتم اپدیش کی فضیلت

مصنّفہ و مرتّبہ

مہنت سیتا رام دت کویراج کویرتن مصنّف چشمہ زندگی۔ شودھن ودھی

قانون فضیلت آتالیق صحت وغیرہ

آدتیہ رسائن۔ لاہور

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

خیال سے کلام اور کلام سے افعال سرزد ہو کر عادتیں اور طبیعتیں بنتی ہیں

خیال ہمیشہ کسی نہ کسی مادی شکل - صورت - آواز یا نشان میں ضرور بدلتا ہے - دوسرے پر اپنے خیال کے اظہار کے لئے انسانی طبقہ میں سب سے پہلا قدرتی ذریعہ زبان ہے - زبان سے جو آواز نکلتی ہے - اسے اندرونی خیال کی ایک لفظی تصویر سمجھنی چاہیئے - ایک ہی خیال مختلف آوازوں اور متعدد و مختلف تحریروں سے ظاہر ہوتا اور بتلایا جا سکتا ہے - انگریزی - عربی - گورمکھی اور سنسکرت وغیرہ زبانیں خیال ہی کے مختلف اور گوناگوں لباس ہیں - جیسے ایک انسان کئی فیشن کے مختلف لباس بدلتا ہوا بھی حقیقتاً وہی رہتا ہے - ویسے ہی خیال بھی مختلف آوازوں میں اور پھر وہ آوازیں مختلف لفظی و تحریری شکلیں اختیار کر کے بظاہر مختلف مگر حقیقتاً ایک ہی خیال کا اظہار کرتی ہیں ؛

آئندہ صفحات میں ہم آواز - الفاظ اور تحریر کی عملی تشریح کرتے ہوئے "ڈاکٹر کلام" کی حقیقت - فضیلت اور چند عملی مشقیں اور مثالیں دے کر قدرتی اور قدیمی کلمات اور منتروں کا دلچسپ مجموعہ ہدیۂ ناظرین کرتے ہیں ؛

قانون آواز

شبد یا آواز کا نمایاں کام دُنیا کے اندر دن رات بلاناغہ ہو رہا ہے - اور شبد کی مختلف صورتوں اور اُن کے اثرات کا ہم کارخانۂ قدرت میں ہر روز تماشہ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

دیکھ رہے ہیں۔ درحقیقت ان الفاظ اور کلمات کا زندگی سے بہت گہرا تعلق ہے۔ اور انسان کی صحت۔ حالات اور عادات پر ان کلمات کا نہایت ہی گہرا اثر پڑ رہا ہے۔ غرضیکہ جو لفظ بھی ہم بولتے ہیں وہ ہمارے وچار۔ خیال یا ارادہ کا ایک مصنوعی اور نامکمل سا ڈھانچہ یا شکل ہے ؛

یہ الفاظ ہم زبان سے بولتے اور کانوں سے سنتے ہیں۔ زبان سے نکلی ہوئی یا نکلنے والی آواز کو ہم ہاتھوں سے لکھتے ہیں اور اس آواز کے نقشہ کو جو ہاتھوں سے نکل کر کاغذ پر ظاہر ہوتا ہے۔ آنکھوں سے دیکھ کر پھر زبان یا انگلیوں سے ظاہر کرتے ہیں۔ اس کے معنی یہ ہیں۔ کہ یہ آواز ہمارے جسم میں جا کر لطیف ہو جاتی ہے اور سب جگہ پھیل جاتی ہے۔ یہ پھیلی ہوئی آواز جسم کے ہر حصہ اور ہر ذرّہ سے اپنا اظہار کر سکتی ہے۔ اس کے اظہار کی شکلوں میں بظاہر اختلاف ضرور ہوتا ہے۔ مگر مفہوم سب سے یکساں ادا ہوتا ہے ؛

تشریح جب پانی میں لال رنگ ڈالتے ہیں۔ تو وہ پانی کے ہر قطرہ میں داخل ہو کر سب پانی کو رنگین بنا دیتا ہے۔ پھر سفید کپڑا بھگونے سے وہی لال رنگ سوت کے ریشے ریشے میں سرایت کر جاتا ہے۔ اور کپڑے میں جس جس جگہ ہاتھ لگاؤ۔ وہیں لالی موجود ہوتی ہے۔ ایسے ہی جب ہم کوئی لفظ سنتے ہیں۔ وہ فوراً کان کے ذریعہ من میں پھیل کر سارے جسم کو متاثر کرتا ہے۔ جس طرح مصری پانی میں حل ہو کر اس کے ایک ایک قطرے کو میٹھا بنا دیتی ہے۔ ایسے ہی خوشی یا ہمت کا "کلمہ" جب ہم کسی کی زبان سے سنتے یا اس "کلمہ" کو کسی شکل میں تحریر کے طور

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

پر دیکھتے ہیں۔ تو وہ ہمارے جسم میں سرایت کر کے ایک ایک ذرہ کو خوشی اور ہمت سے متاثر کر دیتا ہے۔ اور وہ خوشی اور ہمت گویا جسم کے اندر بصورتِ آواز یا بشکلِ روشنی سما جاتی ہے اسی طرح جب کسی ناصح یا اُپدیشک کے جوش دلانے والے الفاظ ایک خاص لب و لہجہ میں ہمارے اندر کانوں کی راہ سے آتے ہیں۔ تو ہم ویسے ہی ہوشیار۔ پُرجوش اور پُرشاردھی بن جاتے ہیں۔ جیسے کوئی بھوکا شخص دودھ پی کر یا اور کوئی من بھاتی غذا کھا کر۔ جب مایوس مریض کسی ہمدرد مُعالج۔ تجربہ کار طبیب یا وید کے طاقت بخش صحت اور ہمدردی بھرے الفاظ کو جو اس کے سچے دل سے نکلے ہوں۔ سُنتا ہے۔ تو اس کی دوا سے پیشتر ہی وہ محض اُس کے حوصلہ افزا الفاظ کی تریاقی تاثیر سے اچھا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اسی طرح جب تُم میرے پیش کردہ ان قدرتی و قدیم خیالات کو ان فرضی اشکال و الفاظ کی صُورت میں دیکھ کر اپنی آنکھوں کے راستے اپنے جسم میں پھیلا رہے ہو۔ تو یہ سمجھو۔ کہ سچ مچ میرا جسم لطیف تمہارے جسم میں۔ میرا دماغ تمہارے دماغ میں اور میرا من تمہارے من اور خیال میں نادانستہ و نامعلوم طور پر بغیر تمہاری اطلاع کے خود بخود محض قدرتی طور پر ان الفاظ کے ذریعہ سرایت کر کے تحلیل ہوتا چلا جا رہا ہے ؛

میں نے گذشتہ باب کے اندر تمہیں مُفصلاً بتلایا ہے۔ کہ خیال ایک مادی ہستی ہے۔ اور یہ فرضی چیز نہیں ہے۔ جیسے روشنی اور آواز پھیل جاتی ہے۔ ویسے ہی خیال بھی پھیلتا ہے۔ بلکہ ہر وقت اپنی قسم قسم کی جنبشوں میں تمام عالم میں پھیلا ہوا ہے۔ اور دانستہ یا نادانستہ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ہر ایک کو متاثر کر رہا ہے ؎

تم جس قسم کی تعلیم چاہو۔ جس قسم کی ہدایت لینی پسند کرو جو مشکل حل کرانی یا جو چیز حاصل کرنی چاہو۔ وہ یقیناً اِس خیالی جگت سے جو چاروں طرف پھیلا ہوا ہے۔ ایک نہایت عجیب و غریب طریق سے اپنے اندر جذب کر سکتے ہو۔ بشرطیکہ صرف یکسُوئی کی عادت اور کشش کرنے کے راز کو "ڈاکٹر کلام" سے سیکھ لو ؎

الفاظ کی حقیقت

جیسے پانی کسی نہ کسی برتن میں ڈال کر پیتے ہیں۔ ایسے ہی مادی جگت میں خیالات کو الفاظ کے ذریعہ ہم اپنے جسم میں جذب کرتے ہیں۔ مادی یا ظاہری دُنیا میں خیالات الفاظ کے اندر اس طرح رہتے ہیں۔ جیسے کہ گلاب کی پنکھڑیوں میں گلاب کا عطر یا بادام کی گری میں بادام روغن ہمارے مادی جسم میں مختلف اور بے اندازہ خیالات الفاظ کو اپنا مسکن بنائے ہوئے اسی طرح محفوظ پڑے رہتے ہیں۔ جیسے شہد کے ایک بڑے چھتہ کے ننھے ننھے خانوں اور سوراخوں میں شہد بھرا رہتا ہے ؎

یقیناً آپ نے آواز اور الفاظ کی حقیقت اور انسانی کاروبار سے اس کا تعلق ایک خاص حد تک ضرور سمجھ لیا ہوگا۔ دیکھئے! جیسے اندرونی درخت بیج رُوپ (تخم) ہے۔ اور بیرونی درخت تنہ۔ شاخ۔ پتہ۔ پھول اور پھل کا نام۔ ویسے ہی باطنی انسان خیالات کا ایک مجموعہ ہے۔ اور ظاہری انسان الفاظ یا کلمات کا۔ جیسے درخت کی ہر رگ و ریشے میں بیج کا عنصر موجود ہے۔ ویسے ہی جسم کے ذرّے ذرّے میں من یا خیال مختلف شبدوں یا الفاظ کے ذریعے بھرا ہوا موجود ہے۔ مگر اس کا اظہار صرف خاص خاص

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

صورتوں میں چوٹی یعنی دماغ سے بذریعہ زبان ہو رہا ہے۔ چونکہ ہر لمحہ جسم بدلتا رہتا ہے۔ من بھی بدلتا رہتا ہے۔ اسی لئے الفاظ و خیالات بھی بدلتے رہتے ہیں۔ اور ان کے ساتھ ہی ساتھ حافظہ بھی بدلتا رہتا ہے ؎

مندرجہ بالا اصولوں کو جو وضاحت سے بیان کئے گئے ہیں۔ اچھی طرح ذہن نشین کرنے کے بعد اب آپ ذیل کے نتائج کو بخوبی سمجھ جائیں گے۔ دیکھیئے! جو کچھ آپ پڑھتے ہیں۔ اس کے مدعا کو بھی سمجھتے چلے جاتے ہیں۔ مگر اس میں ضروری اور شک آمیز جرح نہیں کرتے۔ یا جو کچھ آپ سنتے ہیں اور بلا حیل و حجت مان لیتے ہیں۔ وہ الفاظ اور اُن کے مفہوم محض بار بار پڑھنے اور بار بار سننے کی وجہ سے آپ کے خیالات یا جسم کا حصہ بنتے چلے جاتے ہیں۔ یعنی آپ خود وہی بنتے چلے جاتے ہیں۔ یہ ایک ایسا ہی قدرتی اور سادہ اصول ہے۔ جیسا کہ کھائی ہوئی غذا کا (جس کو قے نہ کر دیا گیا ہو) جسم کا حصہ یا جزو بن جانا ایک قدرتی امر ہے ؎

دیکھیئے! تمہارا بچہ تمہاری جسمانی یا لفظی حرکات کو بلا تردید دیکھتا ہے اور بظاہر نامعلوم طور پر ویسا ہی بنتا چلا جاتا ہے۔ وہ گرامر کو جانے۔ اصول کو سمجھے یا الفاظ کو سوچنے یا جاننے کے بغیر ہی بولتا جاتا ہے اور رفتہ رفتہ اِن الفاظ سے تمہارا خیال اور تمہارے خیال سے ان الفاظ کے مدعا کو سمجھ کر تمہارا رُوپ اور نمونہ بنتا چلا جاتا ہے ؎

اِسی لئے اگر تم شکی اور منطقی مزاج ہو۔ اور تمہارے ذہن میں میرا فلسفۂ خیال و فلسفۂ کلام تا حال پُورے طور پر نہیں جچا۔ مگر تم اپنی بہتری اور اپنے موجودہ حالات میں پسندیدہ تبدیلی چاہتے ہو۔ تو میری آئندہ ہدایات کو بچّوں کی طرح تھوڑے عرصہ کے لئے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

بلا دلیل و بلا حجت ہی محض میری باتوں پر اعتبار کر کے مان لو۔ اور آیندہ کلمات کو حسب ہدایت بار بار خود کہو۔ یا اسی مفہوم کو کسی اور سے بکثرت سُنو۔ یا تحریروں کے ذریعے پڑھو۔ اور اُنکو پڑھتے، سُنتے یا سوچتے رہو۔ اگر بفرضِ محال تم اُنہیں درست ماننے کے لیئے تیار نہیں۔ تو کم از کم اُن پر اعتراض بھی مت کرو۔ صرف کہتے، سُنتے یا پڑھتے چلے جاؤ۔ اور انجام کار تم خوشی سے حیران ہو جاؤگے۔ کہ کس طرح تم خود بخود ان الفاظ میں تبدیل ہو گئے۔ کس طرح ان کا تمام مدّعا تم میں جذب ہو گیا اور کس طرح درحقیقت تم وہی بن گئے۔ جو تم کہتے رہتے تھے ۔

قانونِ صحبت

دنیا کے اندر یہ اصُول ہے۔ کہ جب دو چیزیں (جاندار یا بے جان) آپس میں اکھٹی ہوتی ہیں۔ تو وہ ایک دوسرے پر اثر ڈالنا شروع کر دیتی ہیں۔ اور ایک دوسرے کو اپنے اندر جذب کر کے دونو کو ایک میں تبدیل کرنے کے لیئے جدّ و جہد کرتی ہیں۔ اگر دونو کا اثر یکساں ہو۔ تو اُن کے ملاپ سے ایک علیحدہ جنس پیدا ہو جاتی ہے۔ ورنہ زبردست کمزور کو اپنے اندر جذب کر کے اپنی ہستی کو قائم رکھتا ہوا کمزور کو مٹا دیتا ہے یا اُسکو اپنا ایک جزو بنا لیتا ہے ۔

چنانچہ مٹی۔ آگ۔ ہوا اور پانی اپنے اصلی رنگ و رُوپ کو چھوڑ کر جب ایک نئی صُورت میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ تو اُنہیں نباتات کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ اور پھر نباتات کی مختلف اجناس گیہوں۔ مکی۔ اُرڈو۔ مونگ۔ انگور۔ انار وغیرہ اپنی اپنی ہستی کو مٹا حیوانات کے جسم میں آ کر گوشت۔ ہڈی۔ چربی۔ خون۔ دُودھ وغیرہ کے نام پا جاتے ہیں۔ نباتات یا حیوانات سے جو اجزا انسان

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اپنے اندر جذب کرتا ہے۔ دو کثیف اعضاء مثلاً جگر۔ معدہ۔ دل۔ دماغ وغیرہ پیدا کرنے کے بعد لطیف دماغی صفات۔ خواہشات اور خیالات ہیں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ لہذا یہ یاد رکھو۔ کہ قانونِ صحبت دُنیا کا ایک زبردست قانون ہے ؛

جب کوئی چیز ہر وقت ہمارے سامنے رہتی ہے۔ یا ہم ہر وقت کوئی کام دیکھتے رہتے ہیں۔ یا کوئی فقرہ یا کلمہ ہر وقت ہم وِردِ زبان رکھتے ہیں۔ یا ہم اور ہمارے جسمانی اعضاء جب کسی خاص حالت میں ہمیشہ رکھے جاتے ہیں یا کوئی خاص لباس اکثر پہنے رہتے ہیں یا جب ہم چند خاص غذاؤں کے عادی بن جاتے ہیں۔ یا کوئی انسان ہر وقت ہمارے پاس رہتا ہے۔ تب ہم قانونِ صحبت کے ماتحت یا تو خود ویسے ہی بنتے چلے جاتے ہیں یا وہی ہمارے مطابق و موافق بن جاتا ہے۔ اسی طرح شاگرد اُستاد بچہ باپ مزدور کاریگر اور ماتحت افسر بن جاتا ہے۔ اور اسی قانون کے زیر اثر سُننے والے اُپدیشک، کاتب۔ مصنّف اور نقال، مضمون نگار بن جاتے ہیں ؛

غرضیکہ ہر قسم کی تبدیلی کا راز قانونِ صحبت میں مضمر پایا جاتا ہے۔ جیسے مقوی غذا کی بجائے کوئی ردّی غذا کھا لینے سے ایک تندرست شخص بیمار بن جاتا ہے۔ ویسے ہی نیک خیالات کی جگہ بُری عادات، بُرے خیالات، بُرے الفاظ و بُرے فقرات کو اپنے دل میں جگہ دینے اور بار بار دُہرانے سے انسان بُرا پست ہمت، کمزور۔ سست۔ خود غرض اور بُزدل بن جاتا ہے ؛

قانونِ صحبت کے تین خاص جزو تحریر۔ تقریر۔ مثال

اپنی قوتِ ارادی کو نشو و نما دینے کے لئے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ضروری ہے - کہ آپ ہر روز بلاناغہ اعلےٰ اور پاکیزہ کتابوں اور تحریروں کا مطالعہ کریں - لیکن جو تحریر آپ کی کسی کمزوری کا بار بار ذکر کرکے اسکے خطرناک نتائج سے آپ کے دل کو کمزور بنائے - لیکن اس کمزوری کے جال سے چھٹکارا پانے کے لئے آپ کی ہمت اور حوصلہ نہ بڑھائے - اور نیک و پاک - مضبوط و طاقتور بننے کے متعلق آپ کو رغبت و جرأت نہ دلائے - یاد رکھئے - وہ کتاب اور وہ تحریر آپ کے لئے ناقابل مطالعہ ہے - اسی اصول پر مختلف اخبارات میں چھپنے والی ادویہ وغیرہ کے اشتہارات کو جو کمزوری اور بیماری کی بیشمار ممکن اور ناممکن علامات بذریعہ عکسی - دستی یا لفظی تصاویر - بار بار دکھلا کر اپنی خود غرضی یا جہالت کے باعث مگر عالمگیر قانون خیال کے ماتحت آپ کے دل پر بیماری یا کمزوری کا تسلط جمانا چاہتے ہیں - اُنہیں ہرگز ہرگز بار بار نہ پڑھو - بلکہ صرف ایک سرسری نگاہ سے دیکھ کر چھوڑ دو - وہ بھی محض اس لئے کہ اگر خدا نخواستہ آپ چشم پوشی کا ہی یک طرفہ اصول بنا لیں - تو رطبی مشورہ - ڈاکٹر کلام - اور قانون فضیلت جیسی اعلےٰ تعلیم دینے والی بے شمار دیگر کتب بھی آپ تک کیسے پہنچ سکیں گی - اور ان کے متعلق بھی آپکو کوئی اطلاع کیسے حاصل ہوگی ؟

اس لئے تم اچھی تحریرات کو نہ صرف ہمیشہ دل لگا کر پڑھو - بلکہ اپنے ہاتھ سے بار بار اُنہی یا دوسرے موزوں الفاظ میں مختلف طریق

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

سے تحریر بھی کہو۔ بہتر تو یہ ہے۔ کہ آپ بطورِ مشق ایک ہی مضمون اور ایک ہی اصول کو۔ ایسے ڈھنگ اور ایسی ترکیب سے مختلف طور پر بار بار دُہراؤ۔ کہ وہ ہر دفعہ نرالا اور ضروری معلوم ہو۔ اور آپ کے دل پہ ہمیشہ کچھ نہ کچھ اثر کرتا رہے ۔

بطورِ تجربہ ڈالٹر کلام کے عنوان یا مضمون کو بغور دو تین مرتبہ پڑھ کر اس کے مطلب و مُدّعا کو اپنے الفاظ میں لکھنے کی سعی کرو۔ اس کیلئے پہلے تو اس مضمون کو خوب سوچ لو۔ کہ تم کیا لکھنا چاہتے ہو۔ پھر اپنی تحریر کو مختلف مثالوں و حوالہ جات سے پُر مضمون اور دلچسپ بنا کر اپنی سیدھی سادی اور با محاورہ زبان میں اس طرح لکھنے کی کوشش کرو۔ کہ اس کے ایک ایک فقرے میں تمہارا دماغ بھرا ہُوا ہو۔ ہمیشہ پہلے علیحدگی میں بیٹھ کر لکھو۔ ایک دفعہ لکھنے کے بعد پھر ان الفاظ کو بغور پڑھو۔ اور اس کے ساتھ ہی ساتھ اس میں کمی بیشی یا ترمیم و تنسیخ بھی کرتے چلے جاؤ۔ مختلف موقعوں اور مختلف اوقات پر اسی ایک عبارت کو کئی بار سوچو۔ تو پھر دیکھو گے۔ کہ جہاں پہلی عبارت سے دوسری اور دوسری سے تیسری اور چوتھی عبارت مختلف و بہتر ہوگی۔ وہاں تم خود بھی محض اس مشق سے اس مضمون کو کچھ اور طرح سوچنے اور سمجھنے لگ جاؤگے گویا کہ اس تحریر کے ساتھ ہی ساتھ تمہارے فکر اور خیال میں بھی فرق پڑتا چلا جائیگا۔ یا بہ الفاظِ دیگر تم خود ہی بدلتے چلے جاؤگے ۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

تقریر

قوتِ ارادی کو بڑھانے اور اپنے دماغ اور خیالات کو وسیع کرنے کے لیئے ہمیشہ ان لوگوں کی تقریر سُنو۔ جن کی نسبت تمہیں خیال ہو۔ کہ وہ خودغرض نہیں ان سے ہمیشہ بچو۔ جو در پردہ اپنے آپ کو مشہور کر کے تم پر ذہنی حکومت کرنا چاہتے ہیں یا سب سے اچھا تو یہ ہے۔ کہ تقریر کرنے والے کی شخصیت کو بالکل بھول جاؤ۔ اور محض تقریر کے لُبّ لباب پر غور کرو۔ اگرچہ یہ آسان نہیں ہے۔ لیکن جو اُپدیشک تمہیں تمہاری کوئی گذشتہ یا موجودہ کمزوری بار بار جتلا کر شرمندہ کرے۔ یا کسی اور شخص کے نقائص ہی نقائص کی تصاویر تمہارے آئینۂ دل کے سامنے لائے۔ اسے اپنے ذاتی چال چلن کے لیئے خاص حد تک مُضر خیال کرو۔ ہمیشہ یاد رکھو۔ کہ تم نادانستہ طور پر اُن تمام نقائص کو ایک قانونِ صحبت کے زیر اثر اپنے اندر جذب کر رہے ہو۔ جن کا تمہارے سامنے ذکر تو کیا جاتا ہے۔ مگر علاج نہیں بتایا جاتا۔ لہذا یہ کوشش کرو۔ کہ تم ہمیشہ ایسی تقریریں سُنتے رہو۔ جو تمہارے اندر ہمت۔ جُرأت۔ فضیلت۔ ہمدردی اور پیار کے اثرات پیدا کریں۔ نہ کہ کمزوری۔ بزدلی۔ نفرت اور نکتہ چینی کو نشو و نما دیں ؂

اپنے خیالات کو پختہ کرنے کے لیئے مجلس میں خود بھی تقریر کرنے کی عادت ڈالو۔ تقریر کرتے وقت یہ کبھی نہ سمجھو۔ کہ تمہاری لیاقت حاضرین میں سے کسی سے کم ہے تقریر کرتے ہوئے صرف اپنے نفسِ مضمون کو یاد رکھو۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

حتیٰ کہ اپنے آپ کو بھی بالکل بھول جاؤ۔ تحریر کرتے ہوئے بھی اپنے اندر ایسی ہی محویت و بیخودی پیدا کرنے کی کوشش کرو۔ یہ یاد رکھو۔ کہ

تقریر کرنے سے حاضرین کی نسبت خود تمہارے اپنے من پر نفس مضمون کا زیادہ اثر پڑتا ہے۔ بشرطیکہ تم نے پہلے علیحدگی میں خوب سوچ سمجھ کر ایک خیالی مجلس کے سامنے تقریر کرنے کی مشق خوب کی ہو ۔

مثال

کوشش کرو۔ کہ جو کچھ تم پڑھتے سنتے یا بولتے ہو۔ اس کا کوئی نمونہ بھی کہیں نظر آ جائے۔ تاکہ تمہارے دل پر اس کا پورا پورا نقش اور عکس بیٹھ جائے مثلاً جو لڑکا کسی کتاب میں شیر کا بیان پڑھتا ہے۔ اور اس کو اپنے الفاظ میں لکھتا ہے۔ نیز استاد سے سمجھ کر اسے دوسروں کو سمجھانے کی کوشش کرتا ہے۔ اسے یقیناً شیر کی نسبت بہت کچھ معلوم ہو جائیگا۔ مگر پھر بھی وہ اس وقت تک شک و شبہ کی حالت میں رہیگا۔ جب تک وہ شیر کی تصویر یا کسی زندہ شیر کو نہیں دیکھ لیگا۔ تصویر دیکھ کر بھی اس کے دل کی شک آفرین حالت کچھ نہ کچھ قائم رہیگی۔ لیکن جب وہ زندہ شیر کو دیکھ لیگا۔ تب اسے حق الیقین حاصل ہو جائیگا۔ ایسے ہی جن صفات کی نسبت تم ڈاکٹر کلام میں پڑھتے ہو۔ یا جن کلمات کو تم ان کے مطالعہ سے اپنے ذہن نشین کر رہے ہو۔ ان کو اگر تم زندہ انسانوں کے اندر بھی موجود پاؤ۔ تو تمہارا شک و شبہ دور ہو جائیگا۔ اگر تمہیں فی الحال اپنے حلقہ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

دائرہ میں کوئی مثال نہیں رہتی۔ تو خود ہی مثال بن جاؤ۔ اور یاد رکھو۔ کہ اپنی مثال دنیا میں سب سے زبردست مثال ہے جس پر پہنچ کر پھر کوئی بھی شک نہیں رہتا۔ اور پورا اطمینان ہو جاتا ہے۔ یہ راز سینکڑوں مرتبہ آزمایا جا چکا ہے کہ مثال پیدا کرنے کا راز متواتر عمل یا مشق کے اندر ہی ہمیشہ پوشیدہ رہتا ہے *

کلام کی عالمگیر حکومت

چند خاص و عام تمثیلات

دنیا کے رطبی۔ ملکی۔ مذہبی اور علمی سٹیج پر ڈاکٹر کلام کی حکومت کا ڈنکہ دن رات بج رہا ہے۔ یہی کلام تھا۔ جس نے مہابھارت کی خونریز لڑائی کی بنیاد ڈالی۔ یہی کلام تھا جس نے کانپتے ہوئے اور پژمردہ ارجن کو ہمت۔ استقلال اور بہادری سے بھرپور کر کے فتحیاب بنایا۔ یہ کلام ہی تو تھا۔ جس نے رام کو راج سے علیحدہ کروا دیا۔ اور بھیشم کو دوستوں اور دشمنوں کی نظروں میں فضیلت کا نمونہ بنا دیا۔ یہی جادو بھرا کلام تھا۔ جس کو لیکر شنکر آچاریہ نے ہمہ اوست کا ڈنکہ بجایا اور انسان کو فرشتہ ہی نہیں بلکہ خدا کے درجے تک پہنچا دیا۔ قرآن شریف بھی تو بہت سے دلکش اور زبردست کلمات کا مجموعہ ہی ہے۔ جس نے عرب

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

سے بُت پرستی کو مٹا کر خدا پرستی اور وحدانیت کا نعرہ بلند کیا۔ کہاں تک ذکر کریں۔ ہر ملک اور ہر قوم کی تاریخ اس "کلام" کی مقناطیسی تاثیر اور جادو نما طاقت کی بیشمار تمثیلات سے پُر ہے ؎

یہ الفاظ ہی تو بھائی بھائی۔ میاں بیوی کو اور باپ بیٹے کو کبھی کبھی ایک دوسرے کے خون کا پیاسا بنا دیتے ہیں یہ خوف اور وہم پیدا کرنے اور ڈرانے والے الفاظ ہی اکثر بے سمجھ خود غرض اور چالاک حکیموں نیز دھوکا باز جوتشیوں کی زبان اور قلم سے نکل کر زود اعتقاد۔ خوش عقیدت اور کمزور ارادہ، لوگوں کے دل و دماغ کو پریشان اور سرگرداں بنا دیتے ہیں۔ اور بعض اوقات اُن پر ایک ایسا گہرا اور مُہلک اثر ڈالتے ہیں۔ جسے سوائے ایک ماہر و تجربہ کار مائنڈ معالج کے اور کوئی بھی دُور نہیں کر سکتا ؎

ہمیں اپنے دورانِ طبابت و عملیاتِ مسمریزم و ہپناٹزم میں ہزاروں علمی تمثیلات سے کلام کی مُہلک اور زندگی بخش تاثیروں کے روزمرہ تجربات ہوتے رہتے ہیں۔ ان تجربات کو اگرچہ قانونِ فضیلت میں مفصل طور پر درج کیا گیا ہے۔ اور انکے طریق کو سکھایا گیا ہے۔ لیکن یہاں بھی ہم بطورِ نمونہ اس کی چند مثالیں پیش کر کے آپ کو کلام کی ماہیت اور حقیقت پورے طور پر ذہن نشین کرانا چاہتے ہیں ؎

لڑکوں کے بار بار رو کر کہنے سے مولوی صاحب کا قریب المرگ ہو جانا اور پھر تسلی بخش کلمات سے بچ جانا

مندرجہ ذیل واقعہ ہمارے ایک دوست

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کا چشم دید ہے :- کوہ مری کے علاقے میں ایک مولوی صاحب لڑکوں کو پڑھاتے تھے۔ اور ہمیشہ اُن کو نہایت سختی سے مارتے اور ڈراتے تھے۔ لڑکوں نے ایک دن آپس میں سازش کر کے مولوی صاحب کو ڈرانے اور خوف زدہ کرنے کا ارادہ کیا۔ چنانچہ جب وہ جماعت میں آئے۔ تب تین چار لڑکے مولوی صاحب کے منہ کی طرف تاکنے لگے۔ اور آپس میں کچھ کانا پھوسی کرنے کے بعد آنکھوں میں آنسو لاکر نیچا سر کرکے رونے لگے۔ مولوی صاحب نے اُن کے اِس رویہ کو دیکھ کر تعجب سے رونے کا سبب پُوچھا۔ اس پر تو وہ اور بھی سرد آہیں بھرنے لگے۔ گویا اُن سے بولا نہیں جا سکتا۔ جب مولوی صاحب نے ذرا سختی اور اصرار سے دریافت کیا۔ تب بڑی مشکل سے ایک لڑکے نے کہا۔ "حضور آج آپ کا چہرہ دیکھ کر ہمارا دِل بہت گِر گیا۔ کئی روز سے ہم یہ دیکھ رہے ہیں کہ آپ کے چہرے پر زردی نمُودار ہے۔ مگر آج تو آپ کی شکل پر بالکل مُردنی چھا رہی ہے۔ اگر یہی حال رہا۔ تو ہم سالانہ امتحان میں آپ کے بغیر کِس طرح کامیاب ہونگے۔ ہمارا ایک سال مارا جائیگا۔ ابھی تو جغرافیہ اور صرف نحو کا بُہت سا حِصّہ پڑھنا باقی ہے"۔ دوسرے لڑکوں نے بھی یکے بعد دیگرے افسوسناک صُورت بناتے ہوئے ایسے ہی ہمدردی آمیز کلام سے مولوی صاحب کی مزاج پُرسی کی۔ مولوی صاحب پر لڑکوں کی ہمدردی کا پُورا اثر ہو کر اُنہیں فوراً کمزوری۔ خشکی۔ لرزہ۔ سر کے چکر۔ ضعفِ دِل وغیرہ محسوس ہونے لگا۔ اور وہ کھڑے نہ رہ سکے۔ فوراً بیٹھ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

گئے۔ لڑکوں نے فوراً کہیں سے لا کر چارپائی بچھا دی۔ اور آپس میں مولوی صاحب کے لئے محبّت آمیز کلمات کہتے ہوئے اُنہیں چارپائی پر لٹا دیا۔ اور آپس میں آہستہ آہستہ مگر آواز سے جو مولوی صاحب بھی سُن سکتے تھے۔ کہنے لگے۔ "مولوی صاحب کا تو دل بیٹھ گیا ہے۔ ہارٹ فیل ہو رہا ہے۔ ضعف سے آنکھیں بند ہوئی جاتی ہیں۔ نہ معلوم یہ گھر تک بھی زندہ پہنچ سکینگے۔ یا نہیں۔ ہائے افسوس! ہمارا اب کون اتنا فکر کریگا۔ بیچاروں کے چھوٹے چھوٹے بال بچّے کس طرح کس مپرسی کی حالت میں اپنی ساری عمر گذاریں گے۔ وغیرہ" یہ کہہ کہہ کر وہ شریر لڑکے بار بار مولوی صاحب کی نبض اور دل پر ہاتھ رکھتے تھے اور پھر آپس میں ایسے ہی حوصلہ شکن اور ضعف آور کلمات دُہراتے جاتے تھے۔ جو جو وہ کہتے جاتے تھے۔ مولوی صاحب بھی ویسے ہی ہوتے چلے جاتے تھے۔ غرضیکہ اسی حالت میں لڑکے مولوی صاحب کو چارپائی پر اُٹھائے بازار سے گذارتے ہوئے اُن کے گھر پر لے گئے۔ راستہ میں جو دریافت کرتا۔ اُس کو یہی جواب ملتا۔ کہ "مولوی صاحب کو از حد ضعفِ دل ہو گیا۔ دُعا کرو۔ اس نیک بندے کی جان بچ جائے۔ حالت سخت ردّی ہو گئی ہے"۔ گھر پر جا کر ڈاکٹر اور طبیب کو بُلایا گیا۔ اُس کی بھی کچھ سمجھ میں نہ آیا۔ آخر نوبت یہاں تک پہنچی۔ کہ مولوی صاحب کا دم اُکھڑنے لگا۔ اور کفن کاٹھی وغیرہ کا سب سامان بھی جمع کر لیا گیا۔ اِدھر

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کسی لڑکے نے کسی تجربہ کار کے پوچھنے پر اُسے سب معاملہ بتلا دیا۔ جس پر اُس نے اُن کو بہت شرمندہ کیا۔ اور یہ تدبیر بتلائی۔ کہ اب تک تم جو کچھ کہتے رہے ہو۔ اُس کے برخلاف صحت بخش کلمات بہت احتیاط سے اُن کے کانوں تک پہنچاؤ۔ ورنہ ایک بے گناہ کا خون تمہاری گردن پر سوار ہوگا۔ تب تو وہ لڑکے مولوی صاحب کی چارپائی کے پاس جا بیٹھے۔ ڈاکٹر صاحب کو بھی بلایا گیا۔ اور وہ مولوی صاحب کی نبض اور جسم پر بار بار ہاتھ رکھ کر یہ کلمات دُہرانے لگے۔ "آہا! اب تو نبض خوب تیز چلنے لگی ہے۔ ڈاکٹر صاحب! آپ کی دوائی نے دِل کو سنبھال دیا۔ مولوی صاحب کا چہرہ بھی بدلنے لگا ہے۔ اُستانی امّاں! مبارک ہو۔ اب مولوی صاحب کوئی خطرہ نہیں۔ دِل ٹھہر گیا ہے۔ دوا نے بہت جلدی اثر کیا۔ دِل کو خوب طاقت دی۔ ڈاکٹر صاحب بھی بیچ بیچ میں دیکھ کر اُن کی تائید کرتے جاتے تھے۔ ایک گھنٹہ کے اندر اندر مولوی صاحب پھر بالکل تندرست ہو گئے اور جو انسان ضُعف آور کلمات سُن سُنکر قریب المرگ ہو چکا تھا۔ وہی صحت بخش کلمات سے دوبارہ زندہ ہو گیا۔

نتیجہ ۔ اِس واقعہ سے تمہیں تندرست شخص کو بیمار اور بیمار کو زیادہ بیمار کرنے کے لئے حوصلہ شکن کلمات کا مُہلک اثر خوب معلوم ہو چکا۔ اور ساتھ ہی اس کے تم یہ بھی سمجھ گئے ہوگے۔ کہ ایک بیمار اور قریب المرگ شخص پر حوصلہ افزا اور اطمینان بخش کلمات کا کیا صحت بخش اثر

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

پڑتا ہے۔ لہذا تم اپنے دوستوں اور بچّوں وغیرہ کا مزاج پُوچھتے وقت یا مریضوں اور کمزوروں سے گفتگو کرتے ہوئے اِس قانونِ کلام کو ہمیشہ مدِّنظر رکھا کرو۔ جیسے ہم نے مندرجہ بالا مِثال سے واضح کر دیا ہے ۔

ایک برہمن نے چوروں کے بار بار کہنے سے بکری کو کُتّا سمجھکر پھینک دینا۔

ایک برہمن ایک بکری اپنے کندھے پر اُٹھائے کسی دوسرے گاؤں سے اپنے گاؤں کو جا رہا تھا۔ تین چوروں نے اُس سے بکری اُڑانے کا اِرادہ کیا۔ اُن میں سے ایک نے سامنے آکر نمسکار کی اور اُس کے منہ کی طرف حیرانگی سے دیکھ کر کہا۔ کہ دیوتا! تم آج اِس کُتّے کو سر پر کس لئے اُٹھائے پھر رہے ہو؟ برہمن نے اُسے مُورکھ سمجھ کر کچھ جواب نہ دیا۔ کچھ دُور آگے چل کر دوسرا چور ملا۔ اُس نے بھی اسی طرح کہا۔ کہ واہ! برہمن لوگ دوسروں سے تو یہ کہتے ہیں۔ کہ کُتّا نیچ جانور ہے مگر آپ اسے سر پر اُٹھا لیتے ہیں۔ یہ سُنکر برہمن طیش میں آیا۔ اور کہنے لگا۔ "ابے اندھے! تُو بکری کو کُتّا کیسے کہتا ہے"؟ اِس پر پہلے چور نے کہا۔ "واہ دیوتا کیا بکری اور کُتّے کی بھی تمیز نہیں اس سے برہمن کو بھی کچھ شک سا ہو گیا۔ کہ دو آدمی جب اسے کُتّا کہتے ہیں۔ تب ممکن ہے کہ یہ کُتّا ہی ہو۔ اتنے میں تیسرے آدمی نے بھی آکر اسی طرح کہا

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

تب تو برہمن کو یقین ہو گیا۔ کہ یہ کُتّا ہی ہے۔ اِس لئے اُس نے جلدی سے بکری کو زمین پر پھینک دیا۔ اور شرمندہ ہو کر خالی ہاتھ اپنے گاؤں کی طرف چل دیا۔

نتیجہ:۔ بہت سے فرضی ناولوں۔ قصّوں اور واقعات کو سُن کر انسان اُنہیں صحیح تسلیم کرنے لگتا ہے۔ اور جس بات کو انسان دوسرے سے باربار سُن کر سوچتا یا دُہراتا ہے۔ آخر اُس کو ویسا ہی ماننے لگتا ہے۔ تم کوئی جھُوٹا قصہ بنا لو۔ اور اسے بکثرت دُوسروں کو سُناتے پھرو اور سُنتے بھی رہو پہلے تو تمہیں اُس پر کچھ شک رہیگا۔ مگر آخر بار بار کہنے اور سُننے سے تم خود ہی اس کو قریباً اصلی ماننے لگو گے۔ گرڑ پوران وغیرہ کے دوزخ اور بہشت کے فرضی قصے۔ نیز اُن کے بھیانک اور رُوچک کلمات سمجھ دار پڑھنے والوں اور دانا سُننے والوں کے دل و دماغ پر بھی بار بار دُہرانے سے رفتہ رفتہ اپنا تسلّط جما لیتے ہیں۔ کہ وہ اُنہیں اصلی ہی سمجھ کر اُن سے ڈرنے لگتے ہیں۔

پادری صاحب کا مصنوعی دانتوں کو نگل جانے کا وہم اور سخت دردِ شکم

ایک پادری صاحب کے مصنوعی دانت لگے ہوئے تھے۔ وہ ایک روز اپنے دانتوں کو گھر بھُول کر کہیں باہر چلے گئے۔ راستے میں اُنہیں یہ خیال پیدا ہو گیا۔ کہ ہم دانت نگل گئے اور وہ ہمارے پیٹ میں اُتر گئے۔ آخر یہ وہم مُستحکم ہو جانے سے اُن کے پیٹ میں سخت درد ہونے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

لگا۔ حتّٰی کہ وہ درد کے مارے زمین پر لوٹنے لگے اور انہیں اُن کے دوست بھی ہسپتال پہنچانے پر مجبور ہو گئے۔ ہسپتال میں اُنہوں نے معدے کا اپریشن کرانے کی خواہش ظاہر کی۔ ڈاکٹر نے ہر چند سمجھایا کہ دانت نامعلوم طور پر کس طرح نگلے جا سکتے ہیں۔ مگر اُن کا وہم دُور نہ ہُوا۔ اور وہ برابر درد سے چلاتے رہے۔ اِسی اثنا میں اُن کی بیوی نے احتیاطاً تار دیا۔ کہ تمہارے دانت بستر پر مِل گئے ہیں۔ تم اُن کی تلاش نہ کرنا۔ یہ سُنتے ہی نہ اُن کا وہ درد رہا اور نہ گھبراہٹ اور بےچینی ؀

نتیجہ:۔ انسان کے بیشمار دُکھ اور مصائب صرف خیال بدل دینے سے بغیر کسی علاج اور تردّد کے ہی دُور ہو جاتے ہیں۔ انسان موت اور نقصان سے ڈرتا ہے۔ مُصیبت سے پریشان ہو جاتا ہے۔ لیکن اگر اُسے موت، نقصان اور مُصیبت کی حقیقت ذہن نشین کرا دی جائے۔ تب اُس کا ڈر اور پریشانی فوراً مِٹ جاتی ہے ؀

اِن تمثیلات پر بار بار غور کر کے مزید مفید و کارآمد نتائج خود اخذ کرنے کی کوشش کرنی چاہیئے ؀

کلام یا منتر کی حقیقت

جس خیال کو انسان اپنے من سے یا زبان سے الفاظ کے ذریعہ سوچتا اور دُہراتا ہے۔ اُسی کو منتر یا کلام سمجھنا چاہیئے۔ خواہ وہ خیال عربی یا فارسی الفاظ میں ہو۔ خواہ سنسکرت یا گورمکھی کے۔ مگر اس میں کچھ شک نہیں۔ کہ وہ کلام یا منتر صرف چند شبدوں یا آوازوں کا مجموعہ ہے ؀

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

پیشتر ازیں ہم بتلا چکے ہیں۔ کہ دُنیا میں خیالات کی حکومت ہے اور خیالات الفاظ میں بند ہوسکتے ہیں۔ اور الفاظ کے مجموعے سے ہی منتر یا کلام بنتے ہیں۔ لہذا اس وقت ہم بلاخوف تردید یہ کہہ سکتے ہیں۔ کہ دنیا میں ہر دل اور ہر دماغ پر اُن کلمات و الفاظ کی حکومت ہے۔ جن کو وہ سمجھتا۔ درست مانتا۔ اور عادتاً دُہراتا ہے۔ آپ کوئی کام کرنے سے پیشتر اُس کی نسبت ایک تجویز یا تدبیر اپنے دل میں سوچتے ہیں۔ وہ فکر جُوں جُوں پختہ ہوتا جاتا ہے۔ اُس کی ٹھوس شکل بھی بصورت الفاظ آپ کے ذہن کے سامنے آتی جاتی ہے۔ اس لئے اسے ہی منتر یا کلمہ سمجھنا چاہیئے۔ زیادہ صاف الفاظ میں یہ سمجھو۔ کہ تمہارا خیال ہی کلمہ اور تمہارا یقینی ارادہ ہی تمہارا گپت منتر ہے۔ سب طاقت تمہارے ارادہ کے اندر ہے۔ نہ کہ الفاظ میں۔ ایک ہی منتر یا ایک ہی لفظ کے معنے دوسری زبان میں کچھ کے کچھ بن جاتے ہیں۔ مثلاً سنسکرت کے "رام" اور فارسی کے "رام" کے معنوں میں زمین آسمان کا فرق ہے۔ سنسکرت کے ایک پنڈت کے دل پر "رام منتر" کا اثر۔ سنسکرت سے ناآشنا ایک ایرانی کے اثر سے جو صرف فارسی جانتا ہے۔ بالکل مختلف پڑے گا۔ صرف اسی ایک واقعے سے آپ حقیقت کو سمجھ لیں ۔

کلمات کی کثرت پر غور و خوض

آپ وید کے منتروں کی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کثرت پر غور کریں - ایک ایک منتر ہیں اور پھر اُس کے ایک ایک لفظ میں کیسے عجیب خیالات بھرے پڑے ہیں - جو اُن کے جاننے اور ماننے والوں کے دلوں پر زبردست حکومت کر رہے ہیں - آپ پورانوں - اپنشدوں اور گیتا کے شلوکوں پر غور کریں - کہ وہ کس طرح کروڑوں دلوں پر حاوی ہیں - اور اُن سے کس قدر تفرقہ اور فرقہ بندی ہو رہی ہے - ایسے ہی قرآن شریف اور انجیل مقدس کے قیمتی کلمات بیشمار دلوں پر حکمران ہو کر اسلام اور عیسائیت کا ڈنکہ بجا رہے ہیں - غرضیکہ ایک کتاب دوسری کتاب سے - ایک دماغ دوسرے دماغ سے قانونِ صحبت کے زیر اثر نادانستہ طور پر خیالات اور الفاظ لیتا رہتا ہے - ڈاکٹر کلام اس وقت ایک مشترکہ طریق پر آپ کے رُوبرُو چند کلمات بطور نمونہ پیش کر رہا ہے - وہ آپ کے ہی خیالات اور آپ کے ہی الفاظ ہیں مگر انہیں جُداگانہ سانچوں میں ڈھال کر صرف دوسری شکل میں آپ کے رُوبرُو پیش کیا جا رہا ہے - آپ اُن کو اپنی اپنی ضروریات اور حالات کے مُطابق کم و بیش کرنے کے پورے پورے مجاز ہیں - اُن کے بنانے اور استعمال کرنے کا طریق نیز اُنہیں کم و بیش کرنے کا طریق آپ کو خود ہی معلوم ہوتا چلا جائیگا - اور ہیں بھی احتیاطاً عام اور ضروری ہدایات اس کے متعلق درج کروں گا ۔

اپنی مرضی کے مُطابق نسخہ چُن لو

جیسے اربعہ عناصر کے کم و بیش ملاپ سے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

بشمار مختلف اشکال صفحہ ہستی پر نمودار ہوتی ہیں۔ جیسے ایک انسانی جسم کے اندر انہیں اربعہ عناصر کی بدولت مختلف رنگ رُوپ اور طول ماپ کے اعضاء و حواس پیدا ہو رہے ہیں۔ اور جیسے وات۔ پت اور کف (سودا۔ صفرا اور بلغم) کے ہی ملاپ سے جسم میں مختلف علامات والے بشمار امراض پیدا ہوتے ہیں۔ جیسے ایک ہی سبب سے مختلف جسموں اور دلوں میں مختلف جسمانی اثرات اور مختلف نفسانی تبدیلیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ ویسے ہی حالات۔ درجات۔ عادات۔ اوقات۔ خیالات۔ مشغلات اور تجربات کے لحاظ سے تدبیر۔ تجویز۔ تقریر۔ تحریر۔ ہدایت نصیحت۔ وصیت۔ ملکیت۔ قانون اور تعلیم میں کمی و بیشی ہوتی رہتی ہے۔ یہ کمی بیشی محض قدرتی ہے۔ کسی کے اختیار یا قابو میں نہیں۔ اس لئے جیسے ایک جسمانی مریض کو ہم ہدایت کرتے ہیں۔ کہ قدرت کے اس وسیع شفاخانہ سے آگ۔ پانی۔ ہوا۔ مٹی کے قدرتی معالجوں کے ذریعہ مرض کی جنس اور درجہ کو تشخیص کر کے تم اپنی مرضی کے مطابق ان تیار شدہ نسخوں میں سے کوئی نسخہ لے لو۔ ویسے ہی اس وقت ڈاکٹر کلام کے ناظرین سے ہم یہ نویدن کرتے ہیں۔ کہ اس ظاہری اور لفظی اختلاف کو نظر انداز کر کے اور کثرت میں وحدت کو دیکھتے ہوئے قدرت کے اس وسیع کتبخانہ سے اپنی ضروریات کے مطابق ڈاکٹر کلام کی عملی ہدایات کی رہنمائی میں جہاں سے بھی آپ چاہیں۔ اپنے لئے کلمات اور منتروں کو منتخب کر لیں۔ اور ان سے فائدہ اٹھائیں ✤

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

آٹو سجیشچن Auto Suggestion

آتم اُپدیش

یعنی نصیحت بہ خود کو زیادہ مؤثر بنانے کیلئے چند مُروّجہ مادی طریق

ایک لیکچرار جب خدا یا ایشور کا لفظ کہہ کر اپنا ہاتھ آسمان کی طرف اٹھاتا ہے۔ تب حاضرین پر اُس کے الفاظ کا کہیں زیادہ اثر ہوتا ہے۔ اگرچہ خدا نیچے بھی ویسا ہی ہے۔ جیسا کہ اُوپر۔ اور جس کو ہم "نیچا" کہتے ہیں۔ وہی دوسرے شخص کے لئے اونچا ہوتا ہے۔ کیونکہ یہاں سب بات صرف کہنے والے اور سننے والے کے تسلیم کردہ نقطۂ خیال کی ہے۔ مثلاً اظہار تعظیم کیلئے ہم زبان سے سلام۔ بندگی۔ نمستے۔ فتح وغیرہ کہتے ہیں۔ اور ہاتھ ماتھے پر رکھتے ہیں۔ یا دونوں ہاتھ جوڑتے ہیں۔ بعض لوگ گردن بھی جھکا لیتے ہیں۔ بعض اپنی جگہ چھوڑ کر اپنے معظم کو وہ کرسی یا نشست پیش کرتے ہیں۔ حقیقتاً یہ سب اپنے اپنے خیال کی مختلف مادی اشکال ہیں۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

جن میں خیال قدرتاً تبدیل ہو جاتا ہے۔ اسی طرح مختلف بیجان و جاندار چیزوں کے لئے ہمارا جذبۂ تعظیم بھی ہماری ضروریات زندگی کے مطابق پیدا ہو کر مختلف مادی شکلیں اختیار کرتا جاتا ہے۔ حتیٰ کہ وہ بُت پرستی۔ قبر پرستی۔ کُتب پرستی۔ تصویر پرستی۔ سُورج پرستی۔ آتش پرستی۔ مُردہ پرستی۔ (شرادھ وغیرہ) دختر پرستی (ہندوؤں میں دیوی یا ماتا کی پُوجا یا عزّت کے ساتھ نوراتروں میں یا چیچک وغیرہ کے دنوں میں امراض سے صحت یابی کی خوشی میں لڑکیوں کو کھانا کھلایا جاتا ہے)، خاوند پرستی (ہندوؤں میں عورتیں خاوند کی درازیٔ عمر کی خواہش کو فاقہ رکھ کر اور چاند دیکھ کر ظاہر کرتی ہیں)، کوہ پرستی۔ دریا پرستی (تیرتھ وغیرہ) چشمہ پرستی کعبہ پرستی۔ تعزیہ پرستی۔ تیوہار پرستی۔ اُستاد پرستی (گورو پُوجا کا ایک خاص دن ہندوستان میں اپنے اُستاد کی عزّت کے لئے اُس کو نذرانہ اور پھل پھُول سے خوش کرنے کا مقرر ہے) رام پرستی (رام لیلا و دُسہرہ کا تیوہار منانا) کرشن پرستی۔ (جنم اشٹمی)، شجر پرستی۔ سال پرستی (سالگرہ منانا)، ہفتہ پرستی (اتوار کے روز گرجا یا سماج میں جانا وغیرہ رسوم ماہ پرستی (ہر مہینے کا پہلا دن خوشی سے منانا)، وغیرہ وغیرہ۔ اتنی صورتیں اختیار کر لیتا ہے۔ کہ شمار سے باہر ہے۔ مختلف مذاہب میں یہ طریق اس قدر اختلاف سے پائے جاتے ہیں۔ کہ ہر ایک مذہب اپنے طریق کو قدرتی اور درست بتلا کر دوسرے کے طریق کو ناقص۔ فضول اور وہم بتلاتا ہے ؛

ڈاکٹر کلام کی مشترکہ مگر عالمگیر تعلیم ان پر کوئی نکتہ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

چیبھی یا اصلاحی رائے ظاہر کرنے کی بجائے مختلف دل و دماغ کے طالب علموں کو یہ ہدایت کرتی ہے۔ کہ وہ ان مختلف رنگ اور شکل وصورت کی بوتلوں سے اُن کا جوہر اخذ کر کے اسے اپنے کام میں لائیں۔ اور پھر اس جوہر کو اپنی رائے اور خیال کے مطابق جو عمدہ برتن اُن کی سمجھ میں آئے۔ اُسی میں بحفاظت رکھیں ؛

اب آپ کے ذہن رسا اور دماغ روشن کو کسی مزید تشریح کی ضرورت نہیں۔ صرف آپ مختلف ریفارمروں۔ موجدوں اور مذہبی ہادیوں کی ایسی ایسی عملی اور مادی تجاویز و ہدایات (تجنچن) پر غور کریں۔ اور خود یہ فیصلہ کریں۔ کہ یہ قانون کہاں تک ایک عالمگیر قانون ہے۔ آپ کو یہ بتلانیکی ضرورت نہیں۔ کہ شری گورو گوبند سنگھ جی۔ شری گورو نانک دیو جی۔ حضرت محمدؐ۔ حضرت عیسیٰؑ۔ مریادا پرشوتم رامچندر اور یوگیراج کرشن چندر سے پہلے اور بعد کے تمام مہاپرشوں نے اپنے اپنے نقطۂ خیال سے اس قانون کو استعمال کیا ہے۔ دیوتا بھی اس کو استعمال کرتے رہے ہیں۔ اور راکشس بھی نیکوں نے بھی اسے استعمال کیا ہے۔ اور بدوں نے بھی۔ غرضیکہ آستک اور ناستک دونوں نے ہی اس قانون کو استعمال کر کے اس سے فائدہ اُٹھایا ہے۔ کیونکہ استاد اور شاگرد۔ میاں اور بیوی۔ دکاندار اور گراہک۔ عامل اور معمول۔ لیکچرار اور حاضرین۔ وکیل اور طبیب وغیرہ سب کے سب اس قانون کے زیر اثر ہیں ؛

ان ہی میں سے کونسا طریق اچھا ہے ؟ اور کونسا جائز و

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

مناسب ہے ؟ یہ سوال اگر آپ سب بھی باہم مل کر حل کرنا چاہیں۔ تو نہ کبھی پہلے حل ہوا۔ نہ اب ہوتا ہے۔ اور نہ آئندہ ہوگا۔ جس جس نے جو کچھ جیسا جیسا سُنا اور جیسا جیسا سمجھا۔ اور جو جو بار بار دُہرایا۔ وہی اس کے من کو پسند آنے لگا۔ اور اس کے خیال میں وہی مناسب و جائز بن گیا۔ اس لئے آپ بھی خود اس مسئلہ پر اپنے روزانہ اختلاف طبع کی روشنی میں مزید غور کریں۔ اور اس سے پورا پورا فائدہ اٹھائیں ٭

اخلاق کے سنہری اصول

ایمان یا دھرم

۱۔ جن نیک اعمال اور پاکیزہ خیالات سے دُنیا میں اطمینان اور عاقبت میں آرام و راحت نصیب ہو۔ وہی ایمان ہے ٭

۲۔ نیک اعمالی کے ساتھ جن اصولوں کی پیروی سے انسان طاقتور۔ صاحب ثروت اور حلیم و فہیم بنتا ہے۔ وہی ایمان کی سلامتی اور حصولِ راحت کے قدرتی ذرائع ہیں ٭

۳۔ حصولِ طاقت کا ذریعہ ضبطِ نفس۔ حصولِ دولت کا ذریعہ محنت و مشقت۔ حصولِ علم کا ذریعہ توجہ، مشق و ریاضت اور حصولِ پاکیزگی کا ذریعہ صحبتِ نیکاں ہے ٭

۴۔ ضبطِ نفس۔ محنت۔ توجہ اور صحبتِ نیک سے طاقت۔ دولت۔ علمیت۔ پاکیزگی اور صحبتِ پسندیدہ حاصل کرنے کا سب سے بڑا ذریعہ عبادت و حق پرستی ہے۔ اس کے بغیر دنیا میں کچھ بھی مستقل طور پر حاصل نہیں ہو سکتا ٭

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

نیک کمائی (ارتھ)

(۱) کامل دیانتداری و پاکیزہ نفسی سے محنت و مشقت کر کے کمائی ہوئی دولت ہی نیک کمائی کہلانے کی مستحق ہے۔ (۲) بے ایمانی۔ بد دیانتی۔ مکر و فریب اور بدنیتی سے حاصل کردہ دولت خواہ محنت و عرق ریزی سے بھی ہاتھ آئے۔ نیک کمائی ہرگز نہیں کہلا سکتی۔ (۳) ایمان اور نیک نیتی سے کمائی ہوئی دولت ہی حقیقی آرام و آسائش کا باعث ہو سکتی ہے۔ (۴) بددیانتی اور بے ایمانی سے کمایا ہوا روپیہ زہر آلود مٹھائی کی مانند ہے۔ جو کھانے میں تو لذیذ ہے مگر انجام کار دشمن جان ثابت ہوتی ہے۔ (۵) ظلم و جبر سے کمایا ہوا دھن ظلم و جبر ہی کی نذر ہوتا ہے۔ (۶) جو مار کر کماتا ہے وہ مر کر گنواتا ہے۔ (۷) جو جیسا بوتا ہے ویسا ہی پھل پاتا ہے۔

پاکیزہ خواہش (کام)

(۱) نیک کمائی سے حاصل کی ہوئی دولت کو نیک کاموں میں صرف کرنے کی خواہش ہی پاکیزہ خواہش ہے۔ (۲) اپنے دنیاوی کاروبار اور عاقبت کیساتھ تعلق رکھنے والے کاموں میں اس پاکیزہ خواہش کو ہرگز نظر انداز نہ کرو۔ (۳) دوسروں کے ساتھ ہمیشہ ویسا ہی سلوک کرو جیسا کہ تم اپنے ساتھ پسند کرتے ہیں۔ (۴) اوروں کے دکھ درد کو بھی اپنے دکھ درد کی مانند محسوس کرنے کی کوشش کرو۔ (۵) اگر تو دنیا میں عزت و آرام کی خواہش ہے تو دوسروں کی عزت کرنا سیکھو اور ہمیشہ یاد رکھو۔

با ادب با نصیب بے ادب بے نصیب

(۶) اپنے بزرگوں کی عزت کرنے کیلئے دوسروں کے بزرگوں کی عزت کرنا سیکھو۔ اوروں کے بزرگوں کی بے عزتی کر کے تم اپنے بزرگوں کی عزت ہرگز نہیں کرا سکتے۔

نجات (مکتی)

(۱) تکلیف و مصیبت کے جال سے کامل رہائی پانا ہی نجات ہے۔ (۲) بے غرضانہ خدمت خلق ہی حصول نجات کا سب سے افضل ذریعہ ہے۔ (۳) خود غرضی و مطلب پرستی سے بالاتر رہ کر خلق خدا کی خدمت کرتے رہنا ہی بے غرضانہ خدمت کہلاتی ہے۔ (۴) خود غرضی نیک سے نیک کام میں بھی بدی و ناپاکی کا زہر داخل کر دیتی ہے۔ (۵) خود غرضی ہی خواہشات بد۔ غم و غصہ۔ لالچ۔ تکبر۔ خود پرستی۔ دنیاوی محبت۔ بغض و نفرت کی ماں ہے۔ ان سب سے قطع تعلق ہی راہ نجات کی پہلی منزل ہے۔ (۶) اس منزل میں داخل ہوئے بغیر اپنے افعال و اعمال کے پھل کی خواہش سے رہائی ناممکن ہے۔ اور اس کے بغیر کبھی کوئی بے غرضانہ خدمت نہیں ہو سکتی۔

ہم خدا خواہی و ہم دنیائے دوں
ایں خیال است و محال است و جنوں

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

روزانہ صبح و شام باقاعدہ دُہرانے کے لئے

"آتم اُپدیش"

یا

نصیحت بہ خود

منتروں اور مجرب و مُستند کلمات کا دلچسپ مجموعہ

نوٹ:- چونکہ یہ کلمات ہر مذہب و ملت کیلئے بلا تمیز لکھے گئے ہیں لہٰذا ناظرین ان میں حسب پسند کم و بیش تبدیلی کر کے اپنے لیئے انہیں موزوں بنا سکتے ہیں۔ جو لوگ خود کمی بیشی نہ کر سکیں گے وہ اطمینان رکھیں کہ انہیں خود بخود قدرت مدد کر کے مناسب حال پڑھنے آئیگی۔ چونکہ یہ رسالہ اردو زبان میں ہے۔ اس لئے انہیں بھی اردو الفاظ میں ہی لکھنا زیادہ مناسب سمجھ کر پیش کیا جاتا ہے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

پہلا منتر یا کلام

اے نور الاعلیٰ نور (اے پرکاش سروپ) ہر جا حاضر و ناظر (سرو ویاپک) ایشور آپ بیشک راحتِ کامل (آنند سروپ) ہیں۔ میں اپنا دِل ۔ دماغ اور جسم آپ کے حوالہ کرتا ہوں ۔ آپ حکیموں کے سرتاج ۔ ویدوں کے ویدراج ۔ اور راجوں کے مہاراج ہیں ۔ میرے من کی مُراد پوری کریں اور مجھ پر ابرِ رحمت (شانتی دھارا) برسائیں ؀

دوسرا منتر یا کلام

اے عالمِ کُل (سروانتریامی) اور قادرِ مطلق (سروشکتی مان) تُو تو یقیناً میرے اندر اور باہر چمک رہا ہے ۔ میرے ہر عضو (انگ) میں تو موجود ہے ۔ میرے روگوں اور دُکھوں سے تو بخوبی واقف ہے ۔ میری زبان کی تمام کمزوریوں کو دُور کر ۔ زبان کو طاقت ۔ صحت اور پاکیزگی دے ! میرے پھیپھڑوں اور چھاتی کو توانائی اور کشادگی دے ۔ میری آنکھوں میں بینائی اور کانوں میں شنوائی قائم رہے ۔ میرے پیٹ اور نظامِ انہضام کی صفائی اور طاقت برقرار رہے ۔ میرے دل میں دلیری اور ارادہ میں مضبوطی ہمت اور جرأت عطا کر ۔ میرے گلے اور زبان کو میٹھا ۔ پیارا اور خوش آواز بنا ۔ میرے سر اور دماغ کو عزت اور طاقت (ریش اور بل) سے بھر دے ۔ میرے ہاتھوں ۔ بازوؤں اور پاؤں کو بھی قوت عطا کر ۔ تاکہ میں تیری راہ میں بے خوف و خطر چل سکوں ؀

تیسرا منتر

اے سرچشمۂ زندگی ! (اے جیون داتا ۔ اے پران داتا !) تو میرے سر اور دماغ کو تمام

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

عیوب و نقائص سے پوتر اور پاک کر دے۔ میرے سر کی سب کمزوریاں اور حافظہ کی سب خرابیاں دُور ہو کر میں عالی دماغ بن جاؤں۔ اے سب دُکھوں کو مٹانے والے! تو میری آنکھوں کی بیماریوں کو مٹا کر انہیں روشن بنا۔ اے راحت دینے والی شکتی! تو میرے حلق کے روگوں کو دُور کر۔ اے عالیشان! ایشوری شان (شانِ الٰہی) تو میرے دل سے توہمات اور باطل خیالات کو نکال کر اسے وسیع اور پُر نور کر دے! اے کل جہان کو عجیب و غریب طریق سے بنانے والی اور پیدا کرنے والی طاقت! تو میرے جملہ اعضاء پیدائش (ناپھی) کو مضبوط۔ تندرست اور پاک کر دے۔ اے سب کو پناہ دینے والے! میرے پاؤں اور ٹانگوں کی کمزوری ہٹا۔ اے راستی کامل! میرے سر کو جو تمام سوچ۔ وچار اور حافظہ کا گھر ہے۔ اوجل کر دے۔ اے عالمِ کل! (سرو انتر یامی) ہرجا حاضر ناظر (سرو دیاپک) میں نہیں جانتا۔ کہاں کہاں بیماری اور دُکھ ہے۔ جہاں جہاں تو ہے۔ اور جہاں جہاں میرے اندر روگ اور دُکھ ہیں۔ تو اُن سب کو دُور کر۔ تاکہ میں تیری راہ پر بےخطر چل سکوں ؂

چوتھا منتر

اے ایشور! تیری ہستی سچی ہے۔ میں تیرا فرمانبردار ہوں۔ تو دُکھوں اور روگوں کو ہٹانے والا ہے۔ مجھے توفیق دے۔ کہ میں بھی اپنی اور دُوسروں کے امراض کو دُور کر سکوں۔ تو راحت اور شانتی ہے۔ میں

ؔ مردانہ و زنانہ تناسلی اعضاء۔ خون بنانیوالے اعضاء یعنی جگر۔ غذا کا رس بنانیوالے معدہ۔ آنتیں۔ پیشاب بنانیوالے اعضاء گردہ و مثانہ ؂

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

بھی راحت اور شانتی تم سے پاؤں ۔ تو بزرگ ۔ برتر اور سب سے افضل ہے ۔ میں بھی تجھ سے فضیلت مانگتا ہوں ۔ تو نے یہ عجیب و غریب دُنیا بنائی ہے ۔ تو بنانے والا ہے ۔ میں بھی نیک کام کرنے اور اعلیٰ چیزیں اور اعلیٰ انسان اور نیک اولاد پیدا کرنے کی طاقت تجھ سے جذب کروں ۔ تُو بڑی بھاری طاقت اور تحمل والا ہے مجھے تیج اور تحمل عطا کر ۔ اے راستیٔ کامل! میں تجھ سے صداقت پاکر تیرے سچے راہ پر شوق ۔ شردھا اور استقلال سے چلتا ہوں ۔ میری تمام زندگی ۔ میرا جسم اور دِل و دماغ تیرے اوصاف جذب کر رہا ہے ۔ میرے پھیپھڑے تیری طاقت بخش مُصفّا ہوا لے کر مضبوط بن رہے ہیں ۔ تیرے پاک اور پوتر اوصاف کو جذب کر کے میرا دماغ ۔ میرے حواس اور میرا یہ جسم پاک ۔ خوبصورت ۔ مضبوط اور تندرست بن رہا ہے ۔ اے طاقت ۔ صحت اور راحت کے سرچشمے! تجھ سے قوت ۔ صحت اور راحت پاکر مجھ میں ایک عجیب و غریب انقلاب پیدا ہو رہا ہے ۔

پانچواں منتر

جب میں سوچتا ہوں ۔ کہ یہ دُنیا اور جہان (سنسار) یہ عجیب و غریب سرشٹی (مخلوقات) کس طرح پیدا ہوئی ۔ یہ کیا ہے! میں کیا ہوں! تو کیا ہے! تیری طاقت کتنی ہے؟ تب ایک آواز اندر سے اُٹھتی ہے ۔ اور باہر بھی گونجتی ہوئی سُنائی دیتی ہے ۔ کہ اے خالق کون و مکان! یقیناً تیری طاقت اور تیرے ہی حکم سے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

یہ مادی اور روحانی اصول نیز اُن علوم مختلفہ کا انکشاف اور اظہار ہوُا ہے۔ اور ہمیشہ ہوتا رہتا ہے۔ تیری ہی طاقت سے مادہ میں اتنی زبردست تبدیلیاں۔ دلکش و خوشنما نظارے ظاہر ہوئے ہیں۔کہ اُنہیں دیکھ کر عقلِ انسانی دنگ ہے۔ یہ سب کس طرح ظاہر ہوئے اور ہوتے ہیں۔ سائنس اس حقیقت کے اظہار سے عاجز ہے۔ کوئی فلاسفر یا پروفیسر یہ راز نہیں سمجھا سکتا۔ اور نہ کوئی فرد بشر اس کو کما حقہ سمجھ سکتا ہے۔ غرضیکہ محدود العقل اور الپگیہ انسان تیری قدرت اور اس غیر محدود دُنیا کی پیدائش کے عقدۂ لاحل کو کیسے جان سکتا ہے۔ تو خود ہر دل میں ہر وقت۔ دن رات۔ ہر گھڑی اور ہر پل موجُود ہے۔ دل ہی دل میں ہمیں بہُت کچھُ بتلا رہا ہے۔ مگر جو کچھ ہمارے انوبھو (سمجھ) میں آتا ہے۔ وہ بھی ان محدود الفاظ میں ادا نہیں کیا جا سکتا۔ تو ہی مادہ کی لطیف سے لطیف اور عظیم سے عظیم حالت چشم زدن میں بنانے والا ہے۔ تو نے ہی مادہ کو ظاہر نکر کے آگ۔ پانی۔ ہوا۔ اور مٹی سے کیسی عجیب و غریب شکلوں اور صورتوں کو ڈھالا ہے۔ تُو نے کیسے وسیع اور عجیب سمندروں کو بنایا۔ کیسا خوشنما سورج۔ کیسا دلفریب چاند اور کیا ہی دلکش آسمان۔ ستارے اور سیارے بنائے۔ یہ دن رات۔ یہ مختلف موسم۔ یہ گوناگوں مناظر ان سب کی فلاسفی کیا کسی کی سمجھ میں آ سکتی ہے۔ بیشک تو لامحدود اور بے انت ہے ۔

پربھو! مکمّل ہے تُو اور مکمّل ہے یہ تیرا بنایا ہوُا جہان۔ مکمّل ہے تیرا خیال اور مکمّل ہے تیرا قانون ۔ مکمّل

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ہے تیرا حکم اور مکمّل ہے تیرا نظام۔ غرضیکہ جو کچھ بھی تجھ سے ہُوا وہ ہر طرح سے مکمّل ہوا اور اچھا ہُوا۔ جو بھی تجھ سے ہے وہ اچھا ہے۔ جو بھی تجھ سے ہوگا۔ وہی ہمارے حق میں اچھا ہوگا ؛

اے سارے جہانوں سے بالا اور اعلےٰ! محض تیرے خیال اور تیری طاقت سے ایک لمحہ کے ہزارویں حصّے میں ایسی ہزاروں دُنیا۔ ایسے ہزاروں سُورج اور لاکھوں چاند بن اور بگڑ سکتے ہیں۔ تیری شانِ عظیم۔ تیرا جلالِ قدیم اور تیری یاد بادِ نسیم سے بھی بڑھ کر راحت و مسرّت بخش ہے ؛

چھٹا منتر

میں جدھر دیکھتا ہوں۔ جہاں دیکھتا ہوں۔ اور جس وقت دیکھتا ہُوں۔ تجھے ہی دیکھتا ہوں۔ میری آنکھوں کے سامنے تیرا بنایا ہوا خوشنما اور تاباں و درخشاں سُورج اپنی تیز تیز کرنوں سے تیری عظیم الشان ہستی کو بتلا رہا ہے۔ اور مجھے زندگی۔ صحت و طاقت عطا کر رہا ہے۔ تو ہی اپنی طاقت سے اسے پُر نُور اور روشن کر کے اس جہان کی تاریکی کو دور کرتا ہے۔ یقیناً تو ہی میرے دائیں بائیں۔ آگے پیچھے۔ اور اُوپر نیچے موجود ہے۔ تو نور الاعلےٰ نور اگنی ہے۔ تو قادر اندر ہے تو بالاتر ورن ہے۔ تو راحتِ کامل سوم ہے۔ تو ہر جا حاضر ناظر وشنو ہے۔ اور خالق ہر بلند و پستی برہسپتی ہے۔ تو ہی مجھے درندوں اور زہریلے جانوروں سے بچا رہا ہے۔ تو ہی عالموں اور رہنماؤں کو ہماری ہدایت کے لئے دنیا میں بھیج رہا ہے۔ تو ہی ہمارے لئے بیشمار اناج بے اندازہ ہوا اور بےحساب پانی پیدا کر کے ہماری زندگی اور صحت کو برقرار رکھتا ہے۔ تیری

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

آگ - حرارت اور بجلی میری رگوں اور پٹھوں کو مضبوط بنا رہی ہے اور میرے اندر اعلیٰ قوتِ جسمانی اور طاقتِ مقناطیسی بڑھا رہی ہے تونے بارش کے پانی میں کیسی عجیب تاثیر پیدا کی ہے - جو ہر طرح کے طاقت بخش اناج - فرحت بخش پھول اور صحت بخش پھل ساگ - سبزی اور میوہ جات پیدا کرتی ہے - جنہیں کھا کر ہم لطفِ زندگی پاتے ہیں - حیوانات بھی تیرے پیدا کردہ گھاس کو کھا کر ہمیں تازہ تازہ اور میٹھا میٹھا دودھ - خوش ذائقہ مکھن اور گھی دیتے ہیں - ہم تیرا شکریہ کس زبان سے ادا کریں؟ تجھے ہمارا نمسکار ہو - تیرے پاک در پر ہمارا سر جھکا ہے - اے ہمارے محافظِ ابدی! اور اے ہمارے خالق ازلی! تو ہمارا مالک اور ہم تیرے بندے ہیں - تو ہمارا پتا (باپ) ہے اور ہم تیرے پُتر (فرزند) ہیں - ہم سب آپس میں پیار اور محبت سے رہ کر اپنی شکایتوں اور جھگڑوں کو تیرے انصاف پر چھوڑ دیں - ہمیشہ خود کو آزاد اور شاد بنائے رکھیں - اور دوسروں کو دل شاد و بامُراد رہنے دیں ۞

ساتواں منتر یا کلام

اے تاریکی سے مبرّا نورٌ الاعلےٰ نورُ! (پرکاش سروپ) راحتِ کامل! (آنند سروپ) ایشور! تو سب سے برتر - پاک پوتر - ابتدا اور انتہا سے باہر اور قائم بالذات ہے - میں نے سب طرف کھوجنے اور ڈھونڈنے کے بعد آخر تجھے اپنے ہی دل میں موجود پایا ہے - بیشک تو ہمیشہ سے مجھ میں موجود تھا - مگر میں تجھے در در ڈھونڈتا پھرتا رہا ۞

مجھ میں ہی نور ترا تھا مجھے معلوم نہ تھا

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

پردہ غفلت کا پڑا تھا مجھے معلوم نہ تھا
تُو تو اک لمحہ بھی مجھ سے نہ جدُا تھا ہرگز
میں ہی خود تجھ سے جدُا تھا مجھے معلوم نہ تھا

آٹھواں منتر

اے خالق! میں خیال کرتا ہوں۔ کہ تیری یہ سب مخلوق یہ سارے چرند و پرند۔ ساز و سامان۔ سُورج اور چاند۔ ستارے اور سیّارے مجھ پر تیری ہستی کا اظہار کر رہے ہیں۔ اندھی دُنیا کو تجھ آفتاب عالمتاب کا دیدار دکھلانے کے لیئے یہ سب کے سب نشانات ہیں ٭

نواں منتر

نہیں! نہیں! بھلا یہ چیزیں جو تجھ سے پیدا ہوئی ہیں۔ یہ تجھے کیا بتلا سکتی ہیں؟ تُو تو کچھ عجیب و غریب ہستی ہے۔ رات کی تاریکی کو مٹانے والے سُورج کا سُورج تو ہے۔ رات کے اندھیرے کو دُور کرنے والے چاند اور چمکتے تاروں سے بھرے ہوئے آسمان کا تو ماہتاب عالمتاب ہے۔ آگ تجھ سے روشن ہوتی ہے۔ ستاروں اور سیّاروں۔ چاند اور سُورج کو تُو ہی تو نور بخش کر دنیا کو دکھلا رہا ہے۔ تو نے ہی زمین آسمان اور لامحیط خلائے آسمانی کو اپنی ہمیشہ رہنے والی پاک ہستی سے معمُور کر رکھا ہے۔ یقیناً تو ہی سب کو دکھلانے والا ہے۔ تجھ سے ہی سب روشن ہے۔ تو ہی ہر چیتن اور ہر ذی روح و بے روح کے اندر ہمیشہ بس رہا ہے۔ ایک عرصۂ دراز کی جستجو کے بعد میرے متوالے دل میں تیری من موہن نورانی صُورت سمائی ہے۔ اس لیئے میں اس خوشی سے بیتاب ہو کر اپنے آپ کو تجھ پر نثار کرتا ہوں ٭

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

دسواں منتر

اے نور الاعلیٰ نور! رہنمائے عالم! دیوتاؤں اور برگزیدہ انسانوں کے حقیقی خیر اندیش - تیری روشن شکتی - تیری پاک نورانی ہستی ہمیشہ سے موجود ہے - نہ تیری ابتدا ہے - نہ انتہا - تو نے ہی روزِ ازل سے سب کو محیط کر رکھا ہے - تجھ میں ہی یہ سب کچھ بسا ہے - صحت تیرے اختیار میں ہے - دولت تیری غلام ہے - علمیّت تیرے تابع فرمان ہے - راحت اور آنند تجھ میں ہے - جب سے میرے آئینۂ دل میں تیری منوہر صورتی اور نورانی شعاع کا عکس پڑا ہے - میں نے اپنی صد سالہ زندگی - تن من - دھن سب کچھ تجھ پر نثار کر دیا - میں اپنی زندگی بھر تیری قدرت کاملہ کے عجائبات دیکھنے کے لئے تیری عطا کی ہوئی آنکھوں کو استعمال کروں گا - ان کانوں کو اب تیری امانت سمجھ کر سو سال کی زندگی تک دلی شوق سے تیری قدرت کے من لبھانے والے گیت سنونگا آہا! سو برس سے زیادہ بھی اگر زندہ رہوں - تو میں تیری ہی حمد و ثنا - تیری ہی بزرگی و فضیلت - تیری ہی شان و جلال - تیری ہی بھگتی اور اوپاسنا اور تیرے ہی گُن گان میں تیری بخشی ہوئی زبان کو تیرے گیان اور عرفان کے پڑھنے اور سنانے میں پیہم مصروف رکھوں گا - تیری برکت سے اب میں کسی کا محتاج نہیں - دستِ نگر نہیں - اب کسی کا غلام نہیں - یہ میرا تن - من اور دھن سب تیری امانت ہے - اور میں تیری رضا میں راضی - تیرا ہی فرمانبردار اور تیرا ہی بندۂ بے دام ہوں ٭

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

گیارھواں منتر

اے سرچشمۂ زندگی - پاکیزگی و راحت! تو ہی اس کون و مکان کا پیدا کرنے والا - خالق اور مالک ہے - تیری شان سب سے اعلےٰ اور صورت سب سے پاک ہے - تو ہی سب پاپوں - دُکھوں اور روگوں کو دُور کرنے والا ہے - تو ہی سب سے برتر - بزُرگ تر اور اعلیٰ تر ہے - تو نے مجھ پر لاکھ لاکھ احسان کئے ہیں اور کر رہا ہے - میں ناچیز اُن کے بدلے میں تیرے سامنے کیا پیش کروں - میرے پاس کیا ہے - جو تیرا نہیں؟ میں کیا لاؤں - جو تیرا نہ ہو؟ میں کیا دکھاؤں - جو تو نہ دیکھ رہا ہو؟ میں کیا سوچوں - جو تجھے معلوم نہ ہو؟ میری عقل حیران ہے - بُدھی پریشان ہے - میں تیرا شکریہ کس زبان سے ادا ادا کروں؟ اور کس طرح کروں؟ میں نہیں جانتا - کہ میرے لئے کیا مفید ہے اور کیا مُضر؟ میں کس پر بھروسہ کروں؟ کس کی شرن لوں؟ اے دینا ناتھ (مالک بیچارگان)! اے رہنمائے کامل! میں اپنی عقل و تمیز اور سوچ بچار کی قوت تیرے سپرد کرتا ہُوں - تو اس کی رہنمائی کر! اسے پرکاشت کر اور منوّر بنا! ❋

بارھواں منتر با کلام

اے مخزنِ راحت و مسرّت! اے سُکھ کے ساگر! تو سرورِ کُل اور آنند سروپ ہے - میں نے اپنی عقل و تمیز تجھ پر نثار کر دی - تیری نذر کر دی - اب میں اپنی ہستی کو تیرے لامحدود (بے انت) اور بے حد و حساب گیان کے بھنڈار (عقلِ کل) اور پرکاش آنند اور راحت کے سروت (منبع) میں

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

عجز و نیاز محو کر کے بار بار سر جھکا کر۔ اپنی خودی و خود نمائی کو مٹا کر تیرے پرمانند میں مگن اور تیرے ابدی سرور سے بیخود ہو کر شاد کام و مسرور ہو رہا ہوں ؛

در پہ پڑا ہوں تیرے فرمانروائے عالم
ہیں دُور درد دُکھ سب کافور رنج اور غم
چرنوں میں تیرے ہی اب مٹ جائے میری ہستی
نابود دل سے ہوں سب فکر بلند و پستی
چنتن میں تیرے بھگون اپنی خودی مٹا دوں
میں کون ہوں کہاں ہوں کیا ہوں یہ سب بھلا دوں

شانتی (راحت) شانتی (راحت) شانتی (راحت)

نوٹ نمبر ۱ :- اپنی مذہبی روزانہ صبح و شام کی نماز اور سندھیا یا جاپ جو کچھ بھی آپ کرتے ہوں۔ اس کے خاتمہ پر ان کلمات کو بھی بلا ناغہ دُہر لیا کریں۔ ان کو دُہراتے وقت اس ڈاکٹر کلام میں دی ہوئی ہدایات متعلقہ پرانا یام یا ورزش تنفس کو ملحوظ خاطر رکھنا چاہیئے۔ اور یکسوئی پیدا کرنے کے لئے (جو ان کے دُہراتے وقت بہت ضروری و مفید ہے) درمیان میں وقفہ وقفہ سے گہرا سانس لینا چاہیئے ؛

نوٹ نمبر ۲۔ اگر آپ کو یہ معلوم نہ ہو۔ کہ کس طرح ان منتروں کو پڑھا یا استعمال کیا جائے۔ تو میں آپ کو ایک آسان طریق بتلاتا اور دوستانہ مشورہ دیتا ہوں۔ کہ آپ کسی طرح پڑھیں۔ مگر دل سے پڑھیں۔ پس آج ہی سے پڑھنا شروع کر دیں۔ قدرت آپ کی خواہش کو جان کر آپ کی دلی ارادت کا مطالعہ کرے گی۔ اور خود بخود درست طریق بتلا

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

دے گی۔ پھر یقیناً بگڑی ہوئی صحت بحال ہوگی۔ گئی ہوئی دولت۔ عزت۔ علمیت اور راحت دوبارہ نصیب ہوگی۔ آپ ضرور کچھ دن تجربہ کریں۔ تب آپ ان بظاہر معمولی خیالات کی عظیم الشان طاقت کو محسوس کرینگے۔ اور خود کہہ دینگے۔ کہ

THE SIMPLEST FORCE IS THE MOST POWERFULL.

یعنی سادہ ترین طاقت سب سے زبردست طاقت ہوتی ہے ؂

نوٹ نمبر ۳۔ یہ مت سمجھو۔ کہ ان کلمات کے دُہرانے سے کیا ہو سکتا ہے۔ جب تک کہ ان پر عمل نہ کیا جائے نہیں۔ ایسا مت سوچو۔ بلکہ انہیں ہر روز دُہرانا شروع کر دو۔ تمہارا خیال زبان سے ادا ہو کر خود بخود فعل میں تبدیل ہو جائیگا۔ پھر تم نہ صرف صحت بلکہ دولت۔ علمیت اور راحت سبھی کچھ پا جاؤگے ؂

نوٹ نمبر ۴۔ بہتر ہے۔ کہ یہ کلمات ایک موٹے۔ صاف اور خوبصورت کاغذ پر خوب خوشخط اپنی قلم سے لکھ کر ہر وقت اپنی جیب میں رکھو۔ یا اپنے کمرہ میں اس جگہ رکھو۔ جہاں یہ اکثر تمہارے زیر نگاہ رہیں۔ اور موسم کے مطابق باغ یا دریا کے کنارے یا ہوا دار کمرے کی تنہائی میں اُونچی یا نیچی آواز سے جیسے بھی تمہیں پسند آئے۔ پڑھو۔ اور جب یہ کلمات یاد ہو جائیں۔ تب ہمیشہ اپنی آنکھیں بند کر کے اور چھاتی اور سر سیدھا کر کے بیٹھ کر یا لیٹ کر یا جس طرح تم چاہو پورے اطمینان سے انہیں دُہرایا کرو ؂

نوٹ نمبر ۵۔ جب کبھی تمہیں کوئی مایوس کن خیال آئے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

یا بیماری کا فکر ستائے۔ یا طبیعت میں غصّہ۔ غم یا خوف پیدا ہو۔ تو اُسی حالت کی متضاد کیفیت پیدا کرنے والا کوئی کلمہ ان کلمات میں سے اخذ کر کے دُہرانا شروع کر دو۔ اور تم دیکھو گے۔ کہ تین منٹ کے اندر تمہیں وہ راحت نصیب ہوگی۔ کہ تم حیران رہ جاؤ گے۔ کہ یہ کس طرح ہوا۔ یاد رکھو۔ ان منتروں کے اندر ایک خاص طاقت مخفی ہے۔ جس کی فلاسفی اور راز کو آپ شاید فی الحال نہ سمجھتے ہوں۔ آپ ہدایات کی پابندی کریں۔ اور وہ پابندی ہی آپ کو اپنے راز سے آگاہ کر دے گی ؂

نوٹ نمبر ٦ :- ان ہدایات کے دوران میں شراب اور ہر قسم کے گوشت سے بالکل پرہیز رکھو۔ لال مرچ۔ گرم مصالحہ اور پیاز۔ لہسن اور باسی غذا مت کھاؤ۔ پیٹ بھر کر کھانے بے وقت کھانے یا ہر وقت کچھ نہ کچھ کھاتے رہنے کی عادت کو چھوڑ دو ؂

نوٹ نمبر ٧ :- کھٹائی ہرگز نہ کھاؤ۔ یا بہت کم کھاؤ۔ خاص کر اچار اور نیل کی اشیاء سے پرہیز کرو۔ کثرتِ جماع یا استری سنگ سے پرہیز کر کے تم از کم ایک سال یا ایک ماہ تک ان کلمات کی مشق کرو۔ پھر آپ کو خود بخود ان کے دُہرانے میں لُطف آنے لگیگا ؂

نوٹ نمبر ٨ :- روزانہ قابل برداشت ٹھنڈے پانی سے غسل کرو۔ بہتر ہے۔ کہ سُورج نکلنے سے پہلے غسل کر لیا کرو۔ سَیر اور ورزش کھلی ہوا میں کیا کرو۔ مگر کبھی کبھی اکیلے بھی سَیر کیا کرو۔ اور اس علیحدگی میں ان کلمات پر بار بار

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

غور کیا کرو۔ ان کلمات پر غور کرنے کے لیے ضرور کوئی نہ کوئی وقت علیحدگی کا نکال لو۔ کیونکہ خاص زندگیاں ہمیشہ علیحدگی میں ہی بنی ہیں ؎

یوگ کے عملی اسباق

مرتبہ

مہاتما ٹیک چند جی ویدک مشنری

متلاشیان یوگ کیلئے بے بہا عملی ہدایات کا دلچسپ مجموعہ۔ اور طالبانِ نجات (مکتی) کا حقیقی رہنما ہے ؎

پچاس سال کے ابھیاس اور مطالعہ سے حاصل کردہ روحانی رازوں کو سہل کر بتلایا گیا ہے۔ تین حصوں میں لکھا گیا ہے۔ قیمت فی حصہ

ایک روپیہ (عہ)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اگنی ویش کو مخاطب کرتے ہوئے بھگوان آتریہ کا

منوہر اپدیش

آیور وید کی مستند کتاب آتریہ سنگھتا یا چرک کے سوتر استھان کے آٹھویں باب میں بھگوان آتریہ نے اخلاقِ حسنہ کا جو وعظ اپنے شاگرد اگنی ویش کو دیا ہے۔ وہ ہم ذیل میں عوام کی واقفیت کے لئے اردو زبان میں درج کرتے ہیں۔ اس اپدیش کو بغور پڑھنے سے دل۔ دماغ اور جسم پر ضرور ایک نیک اور صحت بخش اثر پڑے گا۔

دیوتا (اعلیٰ چال چلن والے اور معرفت کا علم رکھنے والے بزرگوں) گائے۔ براہمن (عالم با عمل) اُستاد۔ بوڑھے۔ سِدّھ (عابد) اور آچاریہ (معرفت کا علم دینے والے) کی عزت کرو۔ آگ اور عمدہ ادویات گھر میں احتیاط حفاظت سے رکھو۔ جلد کو تقویت دینے کے لئے دونو وقت قابلِ برداشت ٹھنڈے پانی سے غسل کرو۔ جسمانی فضلات نکلنے کے عضو، اور پاؤں کو ہمیشہ صاف رکھو۔ سر کے بال۔ داڑھی۔ مونچھ۔ جسم کے بال اور ناخنوں کو پندرہ دن میں تین دفعہ کٹواؤ۔ ہمیشہ عمدہ۔ صاف۔ ستھرا لباس پہنو۔ طبیعت کو ہمیشہ خوش رکھو۔ اور مفید خوشبو لگاؤ۔ چہرہ کو فرخندہ خوش شکل

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

گھر سادہ بناؤ۔ اور بالوں کو سنوار کر رکھو۔ پیشانی۔ ناک۔ کان اور پاؤں کے تلوؤں پر تیل کی مالش کیا کرو۔ اپنے دوستوں اور بڑوں کو پہلے نمسکار کرو۔ اور آداب بجا لاؤ۔ خوش خلق بنو۔ اور مصیبت زدہ لوگوں کو حوصلہ اور سہارا دو۔ ہون اور یگیہ کرو۔ خیرات دو۔ ہر چہار آشرم کے قواعد کو مدِنظر رکھو۔ حیوانات پر رحم کرو۔ سنیاسی مہاتماؤں کی تواضع کرو۔ پتّروں یعنی بزرگوں کی خدمت کرو۔ بلحاظ موقع و وقت مختصر مگر موزوں۔ شیریں اور پُر مضمون کلام کرو۔ حواس پر ضبط رکھو۔ اور نیک و پسندیدہ چال چلن بناؤ۔ اسباب ترقی کی خواہش ضرور رکھو۔ لیکن کسی کے محنت سے پیدا کردہ کامیاب نتائج پر حسد ہرگز نہ کرو۔ مستقل مزاج بنو۔ عالی ہمت۔ نیک کام کرنے میں نڈر مگر بُرے کام کرنے سے خائف رہو۔ اور شرم محسوس کرو۔ عقلمند۔ صاحب حوصلہ۔ ہوشیار۔ رحیم۔ نیک عمل اور خدا پرست بنو۔ اور حلیم طبع۔ عاقل۔ صاحب علم۔ نیک خاندان والوں اور اپنے سے بڑی عمر اور تجربہ والوں نیز آچاریہ یعنی استاد کی خدمت کرو۔ راستہ چلتے ہوئے (کم از کم) چار ہاتھ آگے کا دھیان رکھو۔ اور ہمیشہ عمدہ رویہ اور نیک چال چلن بناؤ۔

گریز کرو! میلے کپڑے مت پہنو۔ ہڈی۔ خاردار۔ بدبودار اور بالوں سے بھری ہوئی جگہوں۔ کوڑہ کرکٹ کے ڈھیر۔ راکھ اور گندگی کے ڈھیروں کے قریب اور غسل کرنے کی جگہ ہرگز بود و باش نہ رکھو۔ نقصان ہونے سے پیشتر ہی ورزش (دماغی و جسمانی) چھوڑ دو۔ تمام نوع انسان کے ہمدرد اور خیر اندیش بنو۔ غصہ کرنے والوں کو نصیحت دیکر راضی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کرو۔ اور خوف زدوں کو حوصلہ اور تسلی دے کر بیخوف کرو۔ مفلسوں پر مہربانی کرو۔ راستی پسند اور متحمل مزاج ہو۔ ہمیشہ دُوسروں کے تلخ الفاظ برداشت کرو۔ مگر خود کبھی تلخ الفاظ زبان پر لا کر کبھی کسی کا دل نہ دُکھاؤ۔ اپنی بُردباری اور تحمل - اپنے اعمال سے ظاہر کرو۔ راگ دویش یعنی ناجائز محبت و نفرت کے اسباب ترک کر دو۔ جھُوٹ ہرگز نہ بولو۔ دوسروں کا مال کبھی فریب سے نہ لو۔ غیر عورت کی خواہش ہرگز مت کرو۔ اور نہ کسی دوسرے کے مال و متاع اور عروج کو دیکھ کر حسد سے جلو۔ کوئی بُرا کام کبھی نہ کرو۔ اور نہ کبھی بُرے کے ساتھ بدی کرو۔ دُوسرے کے عیبوں کو ہی ظاہر نہ کرتے رہو۔ اور کبھی کسی دوسرے کے راز کو خواہ مخواہ جاننے کی کوشش نہ کرو۔ بدمعاشوں اور بادشاہ کے دشمنوں سے صحبت نہ رکھو۔ پاگل اور برادری سے خارج کئے ہُوئے اسقاط حمل کرانے والے۔ بدچلن اور کمینہ لوگوں سے میل ملاپ نہ رکھو۔ خراب سواری نہ کرو۔ گھٹنوں کے بل یا اسی قسم کا کوئی سخت آسن لگا کر نہ بیٹھو۔ پہاڑ کی سخت خطرناک اُونچی اُونچی چٹانوں پر بے فائدہ مت پھرو۔ نہ کبھی اُونچے اُونچے درختوں پر چڑھو۔ اور نہ پانی کی سخت لہروں اور گرداب میں بلا تجربہ پھنسو۔

غور کرو! کسی پُرانی اور بوسیدہ دیوار کے سایہ میں نہ بیٹھو۔ آگ سے جلتی ہُوئی جگہ کے پاس احتیاط سے جاؤ۔ مجلس میں بہت اُونچا قہقہہ لگا کر نہ ہنسو۔ اور نہ کبھی عوام کے سامنے زور سے آہ بھرو۔ کبھی منہ بند کئے بغیر اُباسی نہ لو۔ اور نہ چھینک ہی مارو۔ اور ناک کو بلا ضرورت مجلس میں نہ کھُرچو۔ دانتوں کو تنکوں سے نہ ہلاؤ۔ ناخنوں کو نہ بجاؤ۔ اور ہڈیوں

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کو نہ ٹھکراؤ۔ زمین کو ہاتھ سے نہ کھودو۔ گھاس کے تنکوں کو بے فائدہ نہ توڑو۔ اور نہ کسی مٹی کے ڈھیلے کو فضول ہلاؤ۔ اپنے اعضاء سے بُری اور نفرت انگیز حرکات کبھی نہ کرو۔ سخت روشن چیز مثلاً آگ اور گندی اشیاء نیز بدصورت چیزوں کی طرف ٹکٹکی لگا کر نہ دیکھو۔ کسی مُردے کا بار بار خیال نہ کرو۔ اونچی جگہ۔ چوراستے۔ باغ۔ مرگھٹ۔ مقتل اور خالی ویران گھر میں رات کو اکیلے نہ رہو ۔

غور کرو! بدچلن عورت۔ بدمزاج دوست اور بد دیانت نوکروں کو اپنے پاس نہ رکھو! نیک لوگوں سے دشمنی نہ کرو! بُروں سے صحبت نہ رکھو! کسی کو دھوکا نہ دو! کسی بدمعاش کے پاس نہ جاؤ! کسی کو خوف زدہ نہ کرو! اپنی طاقت سے بڑھ کر کوئی کام نہ کرو! سونے جاگنے۔ نہانے دھونے اور کھانے پینے میں حدِ اعتدال سے آگے نہ بڑھو! اور گھٹنوں کے بل (دو زانو) دیر تک نہ بیٹھو ۔

سانپ۔ نیز داڑھوں اور سینگوں والے جانوروں سے اپنی حفاظت کرو! سامنے کی تیز ہوا۔ سخت دھوپ۔ اوس اور آندھی سے بچو! حتے المقدور کسی سے جھگڑا نہ کرو۔ آگ کے پاس بے احتیاطی سے نہ بیٹھو! اور کبھی آگ نیچے رکھ کر نہ تاپو! جب تک تھکان دُور نہ ہو جائے۔ غسل نہ کرو! منہ بغیر دھوئے اور بالکل ننگے ہو کر کبھی نہ نہاؤ! جس دھوتی سے غسل کیا ہو اس سے ماتھے اور سر کو نہ پونچھو! بال کے اگلے سروں کو نہ توڑو! نہا کر ان ہی میلے کچیلے کپڑوں کو نہ پہنو! گھی اور دیگر مفید و خوبصورت اشیاء سے اپنی طبیعت

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

خوش کیئے بنا یا غسل وغیرہ کیئے بغیر باہر (کام کاج) پر نہ جاؤ! قابل تعظیم اور خوبصورت اشیاء کو دائیں طرف اور باقی (معمولی) اشیاء کو بائیں طرف رکھتے جاؤ! ہاتھ دھونے۔ غسل کرنے اور عمدہ لباس پہنے۔ سندھیا کرنے اور ہون کے بغیر نیز بزرگوں کی اجازت کے بنا کھانا نہ کھاؤ! پہلے استاد۔مہمان۔ بزرگوں اور اپنے سے چھوٹوں کو کھانا کھلاؤ! پھر منہ اور دانتوں کو اندر باہر سے (بذریعہ داتن وغیرہ) صاف کر کے عمدہ خوشبو لگا کر۔ مالا پہن کر اور ہاتھ پاؤں منہ دھو کر اطمینان سے بیٹھ کر بحالتِ خوشی خوب بھوک لگنے پر عمدہ کلمات یا منتروں کو باآوازِ بلند بول کر کھانا کھاؤ! بدتمیز گندے اور بھوکے لوگوں کے سامنے میلے کچیلے برتنوں میں۔ ناپاک جگہ۔ بے وقت یا بہت مجمع میں کھانا نہ کھاؤ! نامعلوم خراب یا دشمن کی تیار کردہ یا دشمن کی لائی ہوئی غذا ہرگز نہ کھاؤ! لقمہ کو دانتوں سے اچھی طرح چبائے بغیر مت نگلو۔ جسم کو ترچھا کر کے مت چھینکو! اور نہ غذا ہی کھاؤ! نہ ترچھے ہو کر سوؤ! ہمیشہ پیشاب پاخانہ وغیرہ حاجاتِ ضروری کو رفع کر کے اور دوسرے کام کرو! ہوا۔ آگ۔ پانی۔ چاند۔ سورج۔ برہمن اور استاد کے سامنے کبھی نہ تھوکو! نہ آہ سرد بھرو! نہ پاخانہ و پیشاب کرو! شارع عام میں پیشاب نہ کرو! مجلس میں کھانا کھانے کے وقت۔ سندھیا (عبادت) اور ہون کے وقت۔ تعلیم و تدریس کے وقت۔ بلیدان کے وقت نیز ایسے ہی دیگر اچھے کاموں کے وقت ناک یا منہ سے بلغم خارج نہ کرو ؛

غور کرو! | انسان کو چاہیئے۔ کہ ہرگز اپنی بیوی کی بیحرمتی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

نہ کرے۔ لیکن اُس کا اعتماد بھی بہت نہ کرے! اُسے اپنے نہایت پوشیدہ راز نہ بتلائے! اور نہ اپنے سب اختیارات یکدم اُس کے حوالے کر دے! حائضہ۔ بیمار۔ میلی کچیلی۔ بدچلن اور بدصورت۔ سخت کلام۔ بے شہوت۔ دوسرے مرد کی خواہش مند عورت سے ہرگز ہمبستری نہ کرے! غیر کی عورت سے کبھی جماع نہ کرے! اور نہ کبھی کسی غیر جنس (غیر انسان) یا بے یونی (بغیر فرج یعنی مقعد وغیرہ) میں جماع کرے۔ ہر ایک مرد کو چاہیئے۔ کہ کسی درخت کے نیچے یا کسی اونچی جگہ پر شارع عام میں۔ جنگل یا مرگھٹ میں۔ قتل گاہ یا پانی میں۔ دواخانہ میں۔ برہمن۔ اُستاد یا دیوتا کے گھر میں یا دونو (صبح و شام) وقت ملے (سندھیا کے وقت) یا ایام ممنوعہ میں۔ بغیر پاک ہوئے بغیر کوئی مقوی دوا کھائے بغیر شہوت و بالکل بھوکے یا بہت پیٹ بھر کر کھانے کے بعد۔ یا کسی سخت جگہ یا پیشاب و پاخانہ کی حاجت کو روک کر۔ یا تکان (بدنی و ذہنی) کی حالت میں یا ورزش۔ فاقہ کشی اور بیماری سے کمزور ہو جانے کے بعد یا بغیر خلوت کسی عورت سے کبھی ہمبستری نہ کرے!

سادھو یعنی نیک لوگوں اور اُستاد وغیرہ (بزرگوں) کی غیبت و بُرائی نہ کرو! ناپاک حالت میں ایشور کے اوصاف بیان کرنے والے وید منتر یا کلمات نہ پڑھو۔ ہمیشہ قابلِ تعظیم اشخاص کی خدمت اور تعلیم و تدریس پاک وصاف ہو کر کرو! ہمیشہ رعد یعنی بجلی کے کڑکنے کے وقت یا جب تم خوف زدہ ہو رہے ہو۔ مطلع صاف نہ ہو۔ کہیں آگ لگ رہی ہو۔ بھونچال آ رہا ہو۔ کوئی بڑا تیوہار ہو۔ جب اولے پڑ رہے ہوں۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

سورج گرہن یا چاند گرہن لگ رہا ہو۔ اماوس کا دن ہو دونو وقت (صبح و شام) ملتے ہوں پڑھنا بند کر دو۔ بغیر اپنے استاد کے کسی دوسرے کمینہ و رذیل شخص سے سبق نہ لو۔ بہت زور سے یا بہت اونچی آواز یا خراب آواز سے غلط تلفظ سے یا بہت جلدی، بہت آہستہ آہستہ، بہت مدھم آواز سے بہت چلّا کر کبھی نہ پڑھو۔ کبھی وقت کو ضائع نہ کرو۔ اور اپنے اصول کو ہرگز نہ توڑو! رات کے وقت خراب جگہوں میں آوارہ نہ پھرو۔ سندھیا کے وقت کھانا۔ پڑھنا اور جماع کرنا سخت ممنوع سمجھو! کبھی اس وقت غفلت سے نہ سوؤ۔ بچے۔ بوڑھے حریص۔ بے وقوف۔ دائم المریض اور نامرد کے ساتھ کبھی دوستی نہ رکھو۔ شراب خوری۔ جوا۔ رنڈی بازی کی کبھی خواہش نہ کرو! اپنے گھر کے پوشیدہ راز کبھی کسی غیر سے نہ کہو۔ کسی کی بے عزتی نہ کرو! غرور نہ کرو! سست نہ بنو! کج رو نہ بنو! اور دوسروں کی غیبت نہ کرو!

مزید غور کرو!

برہمن سے لڑائی نہ کرو! گائے کو زخمی مت کرو! بوڑھے آدمی۔ استاد۔ سوسائٹی یا برادری اور راجہ کی بے عزتی نہ کرو! اور نہ اس کے سامنے بہت بکواس ہی کرو! اپنے رشتہ دار۔ محبتی۔ مصیبت میں مددگار اور اپنے پوشیدہ بھید کو جاننے والے راز دار دوستوں کو بیگانہ نہ بناؤ۔ ہرگز استقلال کو ہاتھ سے نہ دو! بہت، تیز مزاج نہ بنو! آرام پلنے میں کبھی خود غرض نہ بنو! ملازموں کی پرورش کرو! اور ان پر اعتبار کرو! بہت شکی نہ بنو! ستانے والی طبیعت اور دکھدائی چال چلن نہ بناؤ!

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ہر ایک پر فوراً یقین بھی نہ کر لو! اور نہ ہر ایک سے شکّی ہی بنے رہو! ہر وقت صرف سوچتے ہی نہ رہو اور کام کے وقت کو بے فائدہ ہی ضائع نہ کرتے رہو! بغیر آزمائے کسی پر بھروسہ نہ کرو! حواس کے غلام نہ بنو! اپنے من کو متلون بنا کر اِدھر اُدھر نہ بھٹکنے دو! اپنے دماغ و حواسات سے بے حد زیادہ کام نہ لو! مگر سُست الوجود بھی نہ بنو! غصّہ اور خوشی کے تابع نہ رہو! بلکہ ان پر حکمران بنو! غم و فکر کے بار گراں سے بہت نہ دبو۔ کسی کامیابی پر بے حد خوشی نہ مناؤ! اور نہ ناکامیابی پر ہی بہت اُداس ہو کر ہمّت ہار بیٹھو! اپنے مزاج اور طبیعت کو اچھی طرح جانچو! ہر بات کے بواعث پر غور کرو! ترقی و اقبال کے اسباب بہم پہنچاؤ۔ جو کام کرنا ہے اُسے اپنی طاقت سے باہر سمجھ کر ہمّت نہ ہارو! دوسروں کو کبھی کسی بڑے یا نامناسب الفاظ سے یاد نہ کرو۔ اور نہ کسی کے بڑے یا نامناسب الفاظ بار بار دُہرا کر یا یاد کر کے جوش غضب میں آؤ۔ بلکہ اُنہیں بھول جانے کی کوشش کرو ۔

پاک و صاف ہو کر عمدہ گھی۔ چاول۔ تل کُشا اور سرسوں وغیرہ سے تیار کردہ ہون سامگری سے آگ میں روزانہ ہَون کیا کرو۔ اور ہون کرنے کے بعد اپنے آپ کو مندرجہ ذیل کلمات سے مخاطب ہو کر آشیرواد دیتے ہوئے ذیل کی بجشن دو:۔

"اے قوتِ برقی اور نور! تم میرے جسم میں قائم رہو۔ اے ہوا! تم میرے پرانوں کو طاقت دو۔ اے ہر جگہ موجود! زندہ شگفتنی و شگفو! تم میرے بل کو بڑھاؤ۔ اے ذوالجلال ہستی اندر! تم میری ہمّت اور حوصلہ کو زیادہ کرو۔ اے اعلیٰ اور

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

مُصفا پانی ! تم میرے جسم کی پرورش اور شدھی کرو"۔

غسل کرتے وقت منہ۔ ہاتھ۔ پاؤں۔ ناک۔ آنکھ۔ کان۔ دل۔ ماتھے اور سر کو خوب پونچھتے ہوئے ذیل کے کلمات سے پانی کو مخاطب کرو :۔

"اے خوبصورت پانی ! تو کیا خوش ذائقہ اور فرحت دینے والا ہے (ایشور) خدا کرے۔ تو ہمارے لئے ہمیشہ کلیان کاری اور سکھدائی بنا رہے۔ اے پانی ! تجھ سے انواع و اقسام کے اناج اوشدھیاں اور بوٹیاں پیدا ہوتی ہیں۔ تو دنیا میں قدرت کی ایک عجیب نعمت ہے۔ تو میرے جسم کی دھاتوؤں کو شدھی اور پشٹی دے۔ تاکہ میرے ہاں ہمیشہ تندرست اور نیک اور روشن دماغ اولاد پیدا ہو"۔

مہرشی آتریہ کے آخری الفاظ

برہمچریہ دھارن کرو۔ یعنی اپنے حواسات پر ضبط رکھو۔ اور منی کی حفاظت کرو۔ دوسروں کو تعلیم دے کر انہیں بہتر بناؤ۔ رب سے دوستی اور پریم۔ مروت اور مہربانی کرو۔ اور ہمیشہ خوش رہو ؀

اپنی بھلائی اور اولاد کی بہتری کے لئے

چشمۂ زندگی اور طبی مشورہ

کا مطالعہ کریں

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ہمتِ مرداں مددِ خدا

از جناب نواب غلام احمد خاں صاحب احمدی

اے ہمت مردانہ جگہ میں تری جا ہے — مت آنکھ چرا مجھ سے اگر شرطِ وفا ہے
تو ہو مرے ہمراہ تو پرواہ مجھے کیا ہے — سایہ ترے پر کا بہ از بالِ ہما ہے؟
تو فضلِ الٰہی کی نشانی ہے جہاں میں
ہر بزم میں چرچا ہے ترا کون و مکاں میں؟

احباب اُٹھو ہمتِ مردانہ وہ آئی! — ہمراہ لئے شوکتِ شاہانہ وہ آئی!
اب پھینکدو کچکول گدایانہ وہ آئی! — کس ٹھاٹھ سے آتی ہے! عروسانہ وہ آئی!
مردوں سے تو ملنے میں اُسے عار نہیں ہے
نامرد سے البتہ سروکار نہیں ہے

ہم مرد توانا ہیں کوئی چیز نہیں ہیں — دنیا میں گئی گذری ہوئی چیز نہیں ہیں
آزاد ہیں پابستۂ دہلیز نہیں ہیں — سِل بٹہ سے پس جائیں وہ کشنیز نہیں ہیں
کیوں بحرِ حمیت نہ بہت جوش میں آئے؟
جب ہمتِ مردانہ خود آغوش میں آئے؟

اب کام جو کرنا ہے وہ مردانہ کرینگے — ہر حال میں برتاؤ شجاعانہ کریں گے
محنت سے علاجِ دلِ دیوانہ کرینگے — اندوہ کی تکلیف کی پرواہ نہ کرینگے
رہتا نہیں اندوہ جہاں حسنِ عمل ہے
مردوں کی بلا دور رہا یہ مشہور مثل ہے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ہم مرد ہیں غیروں کا سہارا نہیں لیتے تیراک ہیں دریا کا کنارہ نہیں لیتے
جو شیر ہیں صید اور کا مارا نہیں لیتے ہو آئیں جو مشکلیں کہ چھٹکارا نہیں لیتے
لالچ کی نگاہوں سے نظر تک نہیں کرتے
اس راہ دناءت سے گذر تک نہیں کرتے

ہم مرد ہیں محنت سے کبھی جی نہ چرائیں اوقاتِ معیّن میں ہر اک کام پر آئیں
بیکار نہ بیٹھیں کبھی بیکار نہ جائیں ہمت یہ رہے دوسروں کا ہاتھ بٹائیں
مفلس ہوں تو کچھ غم نہیں ہمت ہے عالی
بلّور سے بہتر ہے مرا جامِ سفالی

ہے نانِ جویں مرغِ مزعفر سے زیادہ کمبل ہے مرا خلعتِ پُر زر سے زیادہ
ٹوپی ہے مری تاجِ سکندر سے زیادہ وسعت مرے گھر کی مجھے کشور سے زیادہ
ہے دولتِ جاوید ۔ پسینے کی کمائی
آئینے سے اعلےٰ ہے مرے دل کی صفائی

ہم دولتِ قاروں کیلئے جھوٹ نہ بولیں اور ملکِ فریدوں کیلئے جھوٹ نہ بولیں
چوری کی کمائی کیلئے جھوٹ نہ بولیں اوروں کے دکھانے کیلئے جھوٹ نہ بولیں
اندوختۂ غیر کو چھونے سے غرض کیا؟
مردوں کیلئے خواہشِ بیجا کا مرض کیا؟

جو مرد ہیں رشوت نہیں لیتے نہیں دیتے یہ مرد دناءت نہیں لیتے نہیں دیتے
کونین کی نکہت نہیں لیتے نہیں دیتے انصاف کی قیمت نہیں لیتے نہیں دیتے
رہتے ہیں ہر اک حال میں انصاف کے پابند
آئینے کی صورت ہیں دل صاف کے پابند

کاہل نہیں طامع نہیں نامرد نہیں ہم بیکار پڑے رہنے سے دل سرد نہیں ہم
دیں اوروں کو تکلیف وہ بیدرد نہیں ہم ہیں مرد جفاکش کوئی شب گرد نہیں ہم
محنت سے جو پابندیٔ اوقات کریں گے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کس واسطے پھر ایسے خیالات کرینگے ؟

بیکار وہ دن زیست کے دنیا میں گذارے محتاج جو ہو جائے کسی درد کے مارے
یا بہ کے گیا ہو بہ ہاتھی کے کنارے کچھ کر نہ سکے قوت بازو کے سہارے

مردانِ اولوالعزم تو بیکار نہ بیٹھیں
اوروں کے بھروسے پہ نہ ناں وار نہ بیٹھیں

کیا ناز ہے ہم خود تو ید و پا نہ ہلائیں اوروں کی مشقت سے جو پیدا ہو وہ کھائیں
صد حیف ہے غیرت کو اگر کام میں لائیں اک چلو بھرے پانی میں کیوں ڈوب نہ جائیں

وہ کونسا عقدہ ہے جو وا ہو نہیں سکتا ؟
ہمت کرے انسان تو کیا ہو نہیں سکتا ؟

پابندیٔ ناموس ہے کار اہلِ حیا کا نگرانیٔ افعال ہے شیوہ عقلاء کا
لغزش نہیں کرتا قدم اربابِ صفا کا اندازِ پسندیدہ ہے مردانِ خدا کا

ہر صورتِ خوش دیکھ کے بھرتے نہیں آہیں
قبضے میں جگر رکھتے ہیں قابو میں نگاہیں

اے خالقِ اکبر مجھے توفیق عطا کر باندھوں میں کمر تیری رضا پر تجھے پا کر
نالے کو مرے اپنی حضوری میں رسا کر رفعت دے مجھے خاکِ مذلت سے اُٹھا کر

تجھ سے ترا احمدی امداد طلب ہے
فریاد کناں در پہ ترے داد طلب ہے

دل و دماغ اور رُوح کی قدرتی غذا

دلچسپ مضامین کا بے بہا مجموعہ کتاب

گلدستۂ خیالات حاصل کریں

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

نہ مارا آپ کو جو خاک ہو اکسیر بن جاتا
اگر پارہ کو اے اکسیر گر مارا تو کیا مارا

بڑے موذی کو مارا نفس امارہ کو گر مارا
نہنگ و اژدہا و شیر نر مارا تو کیا مارا

LAW OF MENTAL CONCENTRATION

فلسفۂ یکسوئی

یکسوئی کی فضیلت اور درجات یکسوئی کا عالمگیر قانون
اور مفید صحت جسمانی مشقیں

مصنفہ و مرتبہ

بیتارام امرت کویراج
مصنفہ چشمۂ زندگی ۔ شودھن ودھی ۔ کوبیر بخن ۔ قانون فضیلت ۔ تحفۂ شادی

آدتیہ رسائن لاہور

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

یکسوئی کی فضیلت اور

جسمانی و ذہنی مفید صحت مشقیں اور صحت و طاقت بخش کلمات کا استعمال

طاقت اور راحت کہاں سے آتی ہے؟

جو لوگ قانون یکسوئی سے ناواقف ہیں یا جنہوں نے کبھی ناٹک جگت یا ارادی طبقات کی بغور سیر نہیں کی۔ اُن کا خیال ہے۔ کہ دولت۔ صحت۔ علمیت وغیرہ وغیرہ سے طاقت و راحت حاصل ہوتی ہے۔ مگر آپ خود اپنے عمل اور غور و خوض سے یہ معلوم کرینگے۔ کہ اگرچہ بظاہر ایسا ہی دکھلائی دیتا ہے۔ کہ ہم ریل گاڑی کے کمرہ میں بیٹھے ہوئے گاڑی سے سفر کر رہے ہیں۔ لیکن جو ذرا سرسری طور پر بھی سوچتے ہیں تو انہیں معلوم ہوتا ہے کہ ہمیں تو انجن لئے جا رہا ہے۔ جو اس سوال پر نسبتاً زیادہ گہرا سوچینگے۔ وہ دیکھینگے کہ ہمیں ایک ڈرائیور کا ہاتھ لئے جا رہا ہے۔ مگر اعلےٰ دماغ اور دور کی سوچنے والے فلاسفر بخوبی سمجھتے ہیں۔ کہ ہمیں نہ تو گاڑی ہی لے جا رہی ہے۔ نہ آگ اور پانی سے بھرا ہوا انجن

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ہی اور نہ ڈرائیور کے ہی ہاتھ سے ہم چل رہے ہیں۔ بلکہ اس مُوجد کا دماغ اور خیال ہی ہمیں لے جا رہا ہے۔ جس نے ریل گاڑی کو ایجاد کیا ہے۔ ایسے ہی عزیز دوستو! راحت اور طاقت بھی دولت سے نہیں مِلتیں۔ اگرچہ بظاہر اسی سے حاصل ہوتی ہیں۔ یہ محض صحت۔ طاقت۔ یا علمیت سے بھی حاصل نہیں ہوتیں۔ اگرچہ ہر طرح یہ انہی سے مِلتی ہوئی دکھائی دیتی ہیں۔ اگر یہ دولت کی صفت ہوتی۔ تو راجہ۔ مہاراجہ۔ اور شاہ۔ شہنشاہ کیوں اُداس رہتے۔ اگر یہ صحت کی صفت ہوتی۔ تو ہٹے کٹے۔ تشکیل۔ مضبوط اور تندرست پہلوان کیوں کبھی اس کا شکار ہوتے اگر یہ علم کی صفت ہوتی۔ تو عالم کیوں حیران پریشان مِلتے۔ آج تمہاری خواہش ہے۔ کہ اگر فلاں ملازمت مل جائے۔ تو ہم مطمئن ہو جائینگے۔ اگر پچاس یا سَو روپیہ ماہوار تنخواہ ہو جائے۔ تو ہم خوش نصیب ہونگے۔ اگر ہمارا مِلکیتی مکان بن جائے۔ تو ہم خوش رہیں۔ اگر لڑکا پیدا ہو جائے۔ تو ہم مبارک ہیں۔ اگر ہم فلاں شخص کے برابر طاقتور بن جائیں۔ تو اچھا ہے۔ اگر فلاں امتحان پاس کر لیں۔ تو بیفکر ہو جائیں۔ لیکن جب یہ باتیں پوری ہو جاتی ہیں۔ تو تم چند منٹ خوش رہ کر پھر جونہی دوسرے مشغلات میں مصروف ہوتے ہو۔ وہ خوشی ہٹتی چلی جاتی ہے۔ حتےّٰ کہ وہیں اور باوجود ویسی ہی حالت میں رہنے کے تمہاری وہ خوشی قائم نہیں رہتی۔ بلکہ برخلاف اس کے زیادہ غم فکر۔ ڈر اور شک پیدا ہو جاتے ہیں۔ کیونکہ اب تم نے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اپنے آپ کو مقابلہ کے ایک تنگ دائرے سے نکال کر نسبتاً ایک نہایت وسیع بلکہ کبھی ختم نہ ہونے والے میدانِ مقابلہ میں لا ڈالا ہے - اور اس طرح تمہارے دل میں روز بروز نئے خیالات - ارادے اور خواہشات خود بخود پیدا ہو رہی ہیں - اس لئے اس قیمتی اصول پر مزید غور کرتے ہوئے تم یہ سمجھنے کی کوشش کرو - کہ یہ طاقت تمہارے اندر سے ہی آتی ہے - اور ہر خواہش - ارادے یا خیال اور اس کے اظہار کے ہر ایک راستے کو باقاعدہ روکنے - کھولنے ضبط کرنے یا بکھیرانے سے آتی ہے - پہلے ایک خواہش کو اس کی برآری کے لئے پیدا کرنے اور پھر اس کی تشفی کی توقع رکھنے سے وہ از حد پریشان و حیران کرتی ہے - آخر اس کو ضبط میں لانے سے یہ قیمتی راز افشا ہوتا ہے - کہ ؎

حق سے ناحق میں جدا تھا مجھے معلوم نہ تھا
دلِ انساں میں خدا تھا مجھے معلوم نہ تھا

یہ مقناطیسی طاقت - شہوت و خواہش اور غصہ و غضب روکنے سے پیدا ہوتی ہے - یہ نفرت و محبت کے جذبات کو دبانے سے پیدا ہوتی ہے - یہ طمع - لالچ اور خود غرضی کو دل سے دُور کرنے سے نہایت تیزی و سُرعت کے ساتھ ترقی کرتی اور جمع ہوتی ہے - مگر تکبر - الجیمان - غرور و نخوت سے یہ زائل ہوتی ہے - اور خود اعتباری - انکساری - جرأت - دلیری - حوصلہ - اعتبار اور دشواری سے یہ پیدا ہوتی اور بڑھتی ہے - غرضیکہ ضبط ہی طاقت ہے - ضبط ہی راحت ہے - ضبط ہی صحت ہے - ضبط ہی حکومت ہے - ضبط ہی دولت

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ہے۔ اور ضبط ہی آزادی ہے ؛

طاقتِ ضبط کس طرح پیدا کی جا سکتی ہے؟

اپنے حواس ۔ قوے۔ اور دل (خیال) پر پورا تسلّط رکھنا ہی ضبط کہلاتا ہے ۔ اور اس کے لئے ایک ہی تدبیر ہے ۔ جس کو یکسوئی کہتے ہیں۔ غرضیکہ یکسوئی سے ضبط اور ضبط سے یکسوئی پیدا ہوتی اور یہ یکسوئی ہی ہر طرح کی طاقت و راحت پیدا کرتی ہے ؛

یکسوئی کیا ہے؟

اپنے من ۔ خیال ۔ خواہش ۔ چت یا ارادہ ظاہر کرنے کے تمام راستوں مثلاً کان آنکھ ۔ زبان ۔ ناک ۔ ہاتھ ۔ پاؤں وغیرہ اور جسم کے جملہ افعال مثلاً سننا ۔ دیکھنا ۔ بولنا ۔ چکھنا ۔ چھونا ۔ چلنا ۔ پھرنا ۔ اٹھنا بیٹھنا ۔ سونا جاگنا وغیرہ جو ہیں ۔ ان کو جتنے جتنے وقت کے لئے چاہیں۔ اپنی حسبِ منشاء کسی چیز کی طرف سے روکے رکھنا اور کسی خاص طرف خاص وقت تک لگا دینا ہی یکسوئی یا یوگ کہلاتا ہے ؛

یکسوئی کے درجات پر حصّہ جات کی مختصر تشریح

اِکاگرتا یکسوئی یعنی اپنے من اور حواسات کو کسی ایک طرف لگا دینا ۔ نسبتاً اتنے مختلف درجات میں تقسیم کیا جا سکتا ہے ۔ کہ وہ مقام وقت اور جنس یعنی دیش کال اور وستو کے لحاظ سے بیشمار ہو جاتے ہیں ۔ اور اُن کی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

بلشمار صورتیں اور بے انتہا سادھن یا ذرائع بن جاتے ہیں ۔ گویا جو قانون اختلافات (بھنتا) یا ویرائٹی (VARIETY) اس وقت دنیا میں حکومت کرتا ہے ۔ وہی قانون یوگ اور یکسوئی پر بھی نافذ ہے ۔ یعنی کسی ایک ہی طریق یا تدبیر کو خصوصیت سے درست اور دوسرے تمام طریق یا مذاہب کو نادرست کہنا انسانی تنگ خیالی اور تعصب کی لاتعداد بڑھی ہوئی صورتوں میں سے ایک صورت ہے لیکن حقیقت یہ ہے ۔ کہ ؎

ذوق اس صورت کدہ میں ہیں ہزاروں صورتیں
کوئی صورت اپنے صورت گر کی بے صورت نہیں

تم کسی ایک صورت کو مضبوطی سے اختیار کر لو ۔ تم کسی ایک مقام پر کچھ وقت کے لئے ٹھیر جاؤ ۔ اور کم از کم اس وقت کے لئے اور سب صورتوں اور سب مقاموں کو دل سے بھلا دو ۔ خیال و ارادہ سے مٹا دو ۔ پھر تم دیکھوگے کہ کچھ عرصہ کے بعد تم میں یکسوئی کی عادت کو نشو و نما ملتی جا رہی ہے اور تم اپنے آپ کو کچھ نرالی ہی حالت میں پاتے ہو ۔ تم ایک گیند کا وسط یا مرکز معلوم کرنے کے لئے کچھ بھی سوچ اور فکر نہ کرو ۔ کسی بحث مباحثہ میں نہ پھنسو ۔ اور اپنے تئیں متشکک نہ بناؤ ۔ بلکہ کامل دلجمعی اور اطمینان کے ساتھ کسی ایک مقام پر انگلی رکھ دو ۔ اور یہ یقین رکھو ۔ کہ خواہ ہزاروں لوگ مختلف مقامات پر انگلی رکھے ہوئے انہیں اس کا مرکز تبلا رہے ہوں ۔ تو بھی تم سچائی پر ہو ۔ کیونکہ تم شک میں نہیں ہو ۔ شک ہی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

شکل بدل کر غلطی اور جھوٹ کا نام پاتا ہے۔ تم اپنے اصول پر یکسوئی سے قائم ہو جاؤ۔ اور دوسروں کو اپنا اصول بتلانے دو۔ سب کچھ خوب توجہ سے سُنو۔ اور غور سے دیکھو۔ جب تم نیک نیتی سے کافی سُن اور دیکھ چکو گے۔ تو تم اس نتیجہ پر پہنچو گے۔ کہ جہاں تم قائم ہو۔ دوسرے بھی اُسی کی تائید مختلف طریق پر کر رہے ہیں۔ بھگوان کرشن چندر نے اس وسیع مسئلہ کو سمجھنے کے لئے ہی یہ فرمایا تھا۔ کہ جو جس ارادہ اور جس طریق عقیدت سے جب اور جہاں مجھے چاہتا ہے۔ میں اُسے اُسی طرح وہاں ہی آملتا ہوں۔

اُسے ڈھونڈو جہاں وہ وہاں ہی ملے
کوئی رہنے کا خاص مقام نہیں

اس لئے جس چیز کو بھی خواہ وہ صحت۔ دولت۔ علمیت۔ یا راحت کچھ بھی کیوں نہ ہو۔ تم پانا چاہتے ہو۔ وہ تمہارے نزدیک سے نزدیک بلکہ پاس ہی ہے۔ بشرطیکہ دوری اور علیحدگی کے خیال کو تم اپنے دل سے بھلا دو۔ ورنہ وہ بیشک دُور سے دُور ہے۔ یہ مسئلہ بطور جملۂ معترضہ محض اس لئے بیان ہوا ہے۔ کہ تم خود بھی قدرت کے ہاتھوں سے بنی ہوئی اور شانِ الٰہی کی ایک اعلیٰ شکل و صورت ہو۔ تمہیں تنگ و تاریک مذہبی و شخصی غاروں سے نکال کر آزادی کے وسیع میدان میں پہنچا دیا جائے۔

یکسوئی کی منزلیں

اہلِ ہنود کی ایک معتبر اور مستند کتاب فلسفۂ یکسوئی یا یوگ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

درشن میں یکسوئی کو ذہن نشین کرانے کے لئے بغرضِ سہولت آٹھ درجہ میں تقسیم کیا گیا ہے۔ پہلے دو درجوں پر یم اور نیم یعنی تیاری کی دو ابتدائی منزلیں ہیں۔ جن میں مبتدی کو دس اخلاقِ حسنہ پر یکسوئی اور ضبط کی مشق کرائی جاتی ہے۔ وہ دس صفات حسب ذیل ہیں:- اہنسا (ہمہ دوستی) استیہ (دیانت داری) برہمچریہ (حفاظتِ منی)۔ اپری گرہ (انکساری) شوچ (پاکیزگی)، تپ (ریاضت) سنتوش (قناعت) سوادھیائے (مطالعہ) ایشور پرنی دھان (خدا پرستی)، ستیہ (راستی)، یوگ کی تیسری منزل آسن ہے۔ جس کے ذریعہ مختلف نشستوں سے یکسوئی کی مشق کی ابتدا ہوتی ہے۔ اور یوگ کی چوتھی منزل پرانا یام یا حبسِ دم یعنی مشقِ تنفس ہے۔ جو یکسوئی کا ایک زبردست بنیادی پتھر ہے۔ اس سے بہ آسانی یکسوئی حاصل ہوتی ہے۔ اور یکسوئی کے درجہ اور حیثیت کے مطابق حبس دم یا سانس کی رکاوٹ یا ٹھہراؤ ہو جاتا ہے۔ یہی پرانایام خاص مقدار اور مشق کے بعد یکسوئی کی پانچویں منزل میں بدل کر پرتیاہار یعنی استغراق کا نام پاتا ہے۔ پھر جوں جوں وقت اور حیثیت کے لحاظ سے یہ استغراق بڑھتا جاتا ہے۔ یہی یوگ کی چھٹی منزل دھارنا اور ساتویں منزل دھیان، سے ہوتا ہوا یوگ کی انتہائی اور آخری منزل سمادھی یا مراقبے میں جا کر ختم ہو جاتا ہے۔ گویا سمادھی یکسوئی کی انتہائی منزل اور آخری حالت کا نام ہے۔ جس میں مکمل طور پر تمام مشغلات بھول کر کامل محویت ہوتی ہے۔ اور انسان کی جسمانی حالت کو دیکھ کر اس

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

سے زندہ یا مردہ ہونے کی تمیز بھی نہیں کیجا سکتی ٭

یکسوئی کی فضیلت اور فوائد

یوگ یا یکسوئی کے فوائد احاطۂ تحریر سے باہر ہیں۔ یکسوئی کی اونچی منزلوں کا عامل وہ وہ کرامات کر اور دکھا سکتا ہے۔ جو عام طور پر ناممکن سمجھی جاتی ہیں۔ ایک مکمل یوگی ہزاروں اور لاکھوں لوگوں کے خیالات جو ہزاروں برس سے پختہ ہو رہے ہوں۔ چند منٹوں اور چند گھنٹوں میں ہی اپنی بڑھی قوتِ ارادی اور مقناطیسی لہروں اور معجزہ نما کلام سے بدل سکتا ہے۔ وہ ناقابل علاج مریضوں کی شفا یابی سے مسیحا کا نام پاتا ہے۔ وہ خوشی میں یکسو ہونے سے سب غم و فکر اور ڈر بھول جاتا ہے بھلا دیتا ہے۔ اور دُور کر دیتا ہے۔ وہ نیکی اور مروّت پر توجہ دے کر بدی۔ بیرحمی اور خود غرضی سے بالا تر ہو جاتا ہے۔ وہ پریم اور محبّت پر توجہ دیتا ہے۔ حقارت۔ نفرت اور غرور کو مٹا دیتا اور دُور کر دیتا ہے۔ خدا کی طرف یکسو ہو جانے سے خودی کو بھول جانا اور دوسروں سے دُور کر دیتا ہے۔ ذاتِ خدا میں جذب ہو کر یا جذب کر کے والی راحت پاتا اور دلاتا ہے ٭

من کی خاصیت

من کی عجیب خاصیت ہے۔ اور وہ خاصیت آئینہ سے مشابہت رکھتی ہے۔ جیسے ایک آئینہ میں صرف اسی چیز کا عکس پڑتا ہے۔ جو اس کے مقابل ہو۔ اور دوسرا عکس تب ہی پڑ

ٔ میں نے ایک عرصہ کی جد و جہد کے بعد فلسفہ یوگ بصورت عملی اسباق قریباً تیار کر لیا ہے۔ اسے سیکھنے اور سمجھنے کے خواہاں منگوا کر فائدہ اٹھائیں

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

سکتا ہے۔ جب اُس سابقہ شکل کو بیچ سے ہٹا دیا جائے۔ ویسے ہی من بھی ایک وقت میں صرف ایک ہی شکل اور خیال پر دھیان کر سکتا اور سوچ سکتا ہے۔ چنانچہ جب آپ یہ عبارت پڑھ رہے ہوں۔ تو آپ کو اپنا نام تک یاد نہیں ہے۔ کیونکہ اسوقت تم اسکو سوچ نہیں رہے۔ اکثر تم اس نام کو بھی جو تمہیں خوب یاد ہوتا ہے۔ بھول جاتے ہو۔ یا کچھ لمحہ کے بعد۔ جبکہ تم کسی دوسری طرف بہت ہی متوجہ ہو۔ اُدھر سے توجہ پھیرنے پر یاد کر سکتے ہو۔ مشہور فلاسفر نیوٹن۔ مشہور موجد ایڈیسن - مارکونی اور فاتح یورپ نپولین کے متعلق یہ کہا جاتا ہے کہ وہ خوراک کھانا۔ پانی پینا اور رفع حاجت کرنا تک کئی کئی گھنٹوں بلکہ دنوں تک بھول جاتے تھے۔ کناد اور گوتم۔ پاتنجل اور ویاس۔ جیمنی اور کپل۔ نارد اور بالمیک تو ہفتوں بلکہ مہینوں اور برسوں برابر لگاتار سمادھی اور محویت میں رہ کر دنیا اور اس کے تمام کاروبار سے بالکل بے خبر اور ناآشنا رہتے تھے اور اس یکسوئی یا یوگ کے ذریعہ گیان اور علم کے ناپیدا کنار لامحدود اور بے انتہا سمندر سے قیمتی موتی حاصل کرتے تھے۔ یہی حالت مہاتما بدھ۔ سوامی شنکر آچاریہ۔ گورو نانک دیو۔ حضرت عیسےٰ۔ حضرت محمد صاحب۔ اور انیسویں صدی عیسوی کے مشہور و معروف یوگی بھگوان دیا نند کی اُسوقت رہتی تھی۔ جبکہ وہ حالت سمادھی یکسوئی یا مراقبہ میں جاتے تھے ۔

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

یکسوئی کے علاوہ جسمانی خوبصورتی اور طاقت و صحت حاصل کرنے کے لئے چند عام جسمانی مشقیں

ورزش کے دو فائدے یکسوئی اور پرانایام

اگر باقاعدہ طور پر ٹھیک ٹھیک ورزش کی جائے۔ تو جسمانی نشو و نما کے علاوہ یکسوئی اور پرانایام کی مشق بھی ہوتی رہتی ہے۔ نیز اس کی بدولت ہر غذا دوا بنکر جسم پر اثر کرتی ہے۔ جس ورزش میں یہ دونو باتیں دانستہ یا نادانستہ پیدا نہ ہوں۔ اسے ورزش نہ سمجھنا چاہیئے۔ کیونکہ جب کوئی جسمانی محنت کی جاتی ہے۔ تو اس کے ساتھ ہی ساتھ یکسوئی اور پرانایام قدرتاً لیکن عارضی طور پر ہوتا رہتا ہے۔ جسمانی ورزش کے بہت سے مغربی و مشرقی ماہرین نے ہٹھ یوگ کے اصول پر ورزش کے بے شمار پیچیدہ طریقے تجویز کئے ہیں۔ مگر میں اپنے ایک کافی عرصے کے تجربہ اور آزمائش کے بعد چند سادہ طریق درج ذیل کرتا ہوں۔ جن سے ناظرین خاطر خواہ فائدہ اٹھا سکتے ہیں ؂

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

دو عالمگیر اصُول

جسمانی ورزش کے طبقہ میں دو عالمگیر اصول یعنی پٹھوں کا سکڑنا اور پھیلنا ہر جگہ کام کرتے ہیں۔ یہی اصول روحانی اور مانسک طبقہ میں یکسوئی کا نام پاتے ہیں۔ ان کی پیروی میں ہر ایک کو ایک چیز سے ہٹنا اور دوسری میں لگنا یا ایک طرف سے سکڑنا اور دوسرے میں پھیلنا پڑتا ہے۔ اسی کو اصطلاحی طور پر ویراگ اور ابھیاس یا نورتی اور پرورتی کہا جاتا ہے۔ حقیقت میں یہی دو اصول مختلف ناموں اور شکلوں میں دنیا پر حکومت کرتے ہیں۔ پیدا ہونا اور مرنا۔ تندرستی اور بیماری۔ دُکھ اور سُکھ۔ آرام اور کام۔ جاگنا اور سونا۔ اُٹھنا اور بیٹھنا آنا اور جانا وغیرہ ان ہی کے بیشمار نام اور بیشمار صورتیں کہی جا سکتی ہیں۔

ورزش کیا ہے؟

اس لئے پھیلنے اور سکڑنے کی بیشمار مختلف حرکات کا نام ورزش ہے۔ پھیلنے اور سکڑنے کے بیشمار طریق بنائے جا سکتے اور ایجاد کرکے ان میں بہت کچھ کمی بیشی کی جا سکتی ہے۔ مگر ان سب میں اصول ایک ہی کام کرتا ہے۔ اور اُن کا نتیجہ بھی ایک ہی ہوتا ہے۔ گو طریق بظاہر مختلف ہیں۔ مثلاً آپ دیکھتے ہیں۔ کہ پروفیسر رام مورتی اور سینڈو کے طریقے جدا جدا ہیں۔ ہندوستان کے مشہور پہلوانوں کے طریق بھی مختلف ہیں مگر ان سب ہی میں پٹھوں کے سکڑنے اور پھیلنے کی ورزش مشترکہ اور یکساں ہے۔ اسی راز کو ایک مرتبہ خوب سمجھکر تمہیں جسمانی اور روحانی طبقہ میں اس کا استعمال کرنا چاہیئے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

بیٹھنا

حیوانات اور انسانات میں بیٹھنے اُٹھنے کے بیشمار اور مختلف طریق ہیں۔ لیکن چند خاص طرز پر بیٹھنا یکسوئی اور صحت کے لئے نسبتاً زیادہ موزوں و مناسب ہوتا ہے بیٹھنے کے طریق کو ہی یوگ کی اصطلاح میں آسن کہتے ہیں۔ آسن کی تعریف یوگ درشن نے یہ کی ہے۔ کہ جس نشست میں آرام ملے۔ وہی آسن ہے۔ مختلف کام کرتے وقت مختلف نشستوں میں آرام ملتا ہے۔ لہذا ہم بیٹھنے کے متعلق چند مشترکہ ہدایات بیان کرینگے بعد دو خاص آسن بتلائینگے۔ جن کو مشق اور ابھیاس کے وقت ہمیشہ مدِنظر رکھنا چاہیئے ؛

بیٹھنے۔ اُٹھنے۔ چلنے اور سونے کے متعلق عام مشترکہ ہدایات

ہمیشہ سر اور ماتھا اونچا اور سیدھا آنکھیں مقابل میں سامنے۔ چھاتی اور پیٹ اکڑا ہوا اور سیدھا رکھ کر بیٹھا کرو اور کھڑے ہوا کرو۔ نیز اسی حالت میں چلا کرو۔ اِدھر اُدھر نہ دیکھا کرو ہمیشہ سامنے دیکھا کرو۔ اور سر و جسم کو گھمائے بغیر صرف آنکھوں سے اِدھر اُدھر دیکھ سکنے کی مشق کرو۔ سونے کے وقت بھی اسی طرح کروٹ کے بل سیدھے لیٹا کرو۔ جھک کر بیٹھنا جھک کر کھڑے ہونا۔ جھک کر آہستہ چلنا اور جھک کر سونا ہر حال میں مُضر ہے۔ سوائے اس کے کہ کسی خاص جھکنے والی جسمانی ورزش کے وقت ایسا کیا جائے۔ یا نمستے۔ نمسکار یا بندگی بزرگوں کو کی جائے یا جب تمہیں کسی مجلس یا شخص سے بطور ہدایت لیکچر یا اُپدیش کے کچھ کہنا

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ہو۔ اور اُن پر اثر ڈالنا۔ مسمریزم یا ہپناٹزم کرنا یا رُعب ڈالنا مطلوب ہو۔ تو ہمیشہ یہ احتیاط رکھو۔ کہ تم اُن کے سامنے کسی اونچے مقام پر بیٹھو۔ کھڑے ہو یا آگے آگے رہو۔ اسی اصول پر واعظوں، ڈاکٹروں۔ ویدوں۔ حاکموں۔ بزرگوں کو اونچی جگہ دی جاتی ہے۔ اسی واسطے قدرت نے انسان کے سر کو خصوصیت سے جملہ حیوانات کے سر کی نسبت اونچا اور رسیدھا بنایا ہے۔ اس لئے یاد رکھو۔ کہ ان ہدایات کو اچھی طرح سمجھ کہ اُن کی پیروی کرنے سے تمہارے اندر مقناطیسی طاقت پیدا ہوگی ؛

دو خاص آسن

مندرجہ بالا ہدایات کے مطابق بیٹھو۔ اور دائیں ٹانگ کو بائیں ٹانگ اور دائیں پاؤں کو بائیں زانو کے اُوپر یا پاس رکھو۔ اور بائیں پاؤں کو دائیں زانو یا گھٹنے کے نیچے کر دو۔ دونو بازوؤں کو ڈھیلا کر کے گھٹنوں کے اوپر رکھو۔ چھوٹی انگلی اور انگوٹھے کو آپس میں ملا کر لقایا انگلیوں کو آدھا کھلا اور آدھا بند رکھو۔ اس طرح بیٹھنے سے یکسوئی میں خاص الخاص مدد ملتی ہے۔ اس آسن کو ہم ہمیشہ سکھ آسن کے نام سے پکاریں گے۔ یہ نشست بہت آسان ہے۔ اور سب مرد و عورت بلا تکلیف اس کو عمل میں لا سکتے ہیں۔ اگر کسی صاحب کو کوئی قومی۔ مذہبی یا شخصی رسم و رواج ایسا آسن لگانے سے مانع ہو۔ تب وہ دوزانو نشست کو زیر عمل لا سکتا ہے ؛

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

تصویر نمبر ا

سُکھ آسن

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

دوزانو آسن
دوسرا خاص

آسن یا نشست دوزانو بیٹھنے کا ہے۔ جو اہل اسلام کے صوفی فرقہ میں عام طور پر استعمال ہوتا ہے۔ اہل اسلام اس سے بخوبی واقف ہیں۔ دونو گھٹنے زمین پر ایک دوسرے کے ساتھ ٹیک کر دونو پاؤں کی ایڑیوں پر چوتڑوں کو رکھ کر سیدھا بیٹھنا دو زانو نشست کہلاتی ہے۔

تصویر نمبر ۲

خاص جسمانی ورزشیں

وقت۔ موسم۔ طبیعت اور تعداد کے متعلق چند ابتدائی ہدایات

ذیل کی ورزشوں کو مختصر نوٹوں اور تحریروں سے ذہن نشین کرنے کے بعد روزانہ بلا ناغہ ہر موسم میں اور ہر

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

جگہ رفع حاجات کے بعد صبح و شام طلوع آفتاب سے پندرہ بیس منٹ پہلے یا فوراً بعد سورج کی طرف منہ کر کے کیا کرو ٭

تھوڑا کرو یا زیادہ مگر بلا ناغہ اور حتے الوسع باقاعدہ کرو

اگر کسی روز نہاری طبیعت نہ لگے۔ یا سخت گرمی سردی یا برسات کا موسم ہو۔ شادی کا موقع ہو۔ یا تم کہیں سفر میں ہو۔ تب بھی مقررہ وقت پر اس فرض کو سرانجام دینے کی کوشش کرو۔ اگر تمہیں یہ خیال ہو۔ کہ تمہاری سوسائٹی کے لوگ اس وقت تمہارے اس عمل کو بے موقع سمجھ کر تم پر کئی قسم کی جائز و ناجائز نکتہ چینی و انگشت نمائی کرینگے۔ تو ان ورزشوں کو صرف خیالی طور پر ہی کر ڈالو۔ یہ سب تم کم سے کم ایک منٹ اور زیادہ سے زیادہ پانچ منٹ میں کر سکتے ہو۔ لیکن اچھے موسم اور اچھے پُراطمینان حالات میں عملی طور پر ہی کرنا چاہیئے ٭

کم از کم پانچ منٹ اور زیادہ سے زیادہ پندرہ منٹ کی ورزش

ایک کام شوق یکسوئی اور اصول سے کیا ہوا پانچ منٹ میں جو فائدہ پہنچاتا ہے۔ وہ بلا شوق۔ بلا توجہ۔ بے ادبی اور بے اصولاً کیا ہوا پانچ گھنٹے میں اُتنا فائدہ نہیں پہنچا سکتا ہے۔ لہذا تم ان ورزشوں کو کرتے وقت بڑے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

شوق اور رغبت سے آہستہ آہستہ و با اطمینان کیا کرو۔ اپنے آپ کو ہرگز نہ تھکاؤ۔ ہر مشق کی تعداد رفتہ رفتہ بڑھاتے جاؤ۔ یاد رکھو۔ کہ کسی جسمانی کام کو تھکان کی حد تک کرنا مضرت سے خالی نہیں ہے۔ شروع شروع میں ہر ایک ورزش کے درمیان آرام کے لئے کم از کم ایک دو منٹ ضرور صرف کرو۔ لیکن اگر تم ہی ورزش کے شروع سے عادی ہو۔ اور تمہیں کافی مہارت ہے۔ تو ساری ورزشوں کو ایک ایک دفعہ متواتر کرو۔ اور پھر اگر ضرورت سمجھو۔ تو ایک دو منٹ کا وقفہ دے کر دوبارہ اور اسی طرح سہ بارہ کرو۔ اس طرح تقریباً پندرہ منٹ صرف ہونگے۔ اگر اس پر تمہیں اطمینان نہ ہو۔ تو حسب برداشت پندرہ منٹ اور کرو۔ الغرض صبح اور شام پندرہ پندرہ منٹ کا وقت کام دلو۔ پر بالکل کافی ہے۔ لیکن کمزوروں اور بندیوں کو پانچ دس منٹ سے زیادہ ایک وقت میں صرف نہ کرنا چاہیئے۔ مگر ضروری ہے کہ جو جو ورزش کرو۔ اُسی میں اپنی توجہ مرکوز رکھو۔ اور یہ ورزشیں دوسروں کو بھی سکھلاؤ۔ اور بتلاؤ ؂

ورزش کے ساتھ یکسوئی کی مزید مشق

ورزش کرتے وقت یکسوئی

کی مزید مشق کے لئے تم "آتم اُپدیش" کی مشق بھی کر سکتے ہو۔ مثلاً بعض دفعہ آنکھیں بند کئے ہوئے اور بعض دفعہ سامنے آئینہ میں اپنی آنکھوں سے آنکھیں ملاتے ہوئے یا آئینہ کی عدم موجودگی میں باہر یا گھر پر کسی درخت ۔ ٹیلے ۔ دروازے ۔ میخ روشندان ۔ تصویر ۔ پھول یا پھل وغیرہ کی طرف دیکھتے ہوئے ذیل

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کے کلمات کو حسبِ ضرورت دل میں یا بآوازِ بلند دُہراتے رہو۔ (۱) میں بڑے شوق سے یہ ورزش کر رہا ہوں (۲) یہ ورزش میرے جسم کو بہت فائدہ پہنچا رہی ہے۔ (۳) میری یکسوئی اس سے بڑھ رہی ہے۔ (۴) یہ ورزش کرتے وقت مجھے اس کے سوائے کسی دوسری چیز کا کچھ دھیان نہیں رہا۔ (۵) ورزش کرتے وقت جو سانس میں اندر لیتا ہوں وہ مجھ میں مقناطیسی طاقت پیدا کر رہا ہے۔ (۶) میں مضبوط ہو رہا ہوں۔ (۷) میں تندرست ہو رہا ہوں۔ میں خوش ہو رہا ہوں۔ وغیرہ ؎

پہلی ورزش

سارے جسم کو پاؤں سے لیکر بازوؤں تک خوب زور سے سکیڑو۔ اور سخت کرو۔ اور ہاتھوں کی مٹھیاں بند کر کے کندھوں پر لاؤ۔ کم از کم نصف منٹ تک اسی طرح رہ کر ہاتھوں کو اطراف میں ڈال کر سارا جسم ڈھیلا کر دو۔ اس ورزش میں زور بہت لگانا پڑتا ہے۔ چہرہ سُرخ ہو کر گردن تن جاتی ہے۔ اور سارا جسم متاثر ہوتا ہے۔ اس سے دل کی حرکت تیز ہو جاتی ہے۔ شروع شروع میں مبتدی تمام اعضا کو بہ آسانی نہیں سکیڑ سکتا۔ اگر پاؤں اور چوتڑ سکیڑتا ہے۔ تو بازوؤں۔ ہاتھوں اور انگلیوں کی طرف توجہ نہیں کر سکتا۔ یا پیٹ۔ چھاتی اور گردن سُکڑنے سے رہ جاتی ہے۔ لہذا ہر ایک حصّۂ جسم کی اچھی طرح پڑتال کرنی چاہیئے۔ اور مشق کو یہاں تک توجہ سے کرنا چاہیئے۔ کہ پورا پورا سکڑاؤ ہر حصّۂ جسم کے اندر آ جائے۔ اگر ایک دم سب حصّوں میں اکڑاؤ یا سکیڑ نہ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

پیدا کیا جا سکے تب ایک ایک اعضاء میں مشق کرنیکے بعد پھر سب میں ایک ہی وقت میں سکڑاؤ پیدا کرنیکی مشق ہو جاتی ہے۔ مگر یاد رہے۔ کہ کانوں اور سر کی کھوپری میں سکڑاؤ نہ ہو سکیگا۔ کمزوروں اور مریضوں کو یہ ورزش بہت آہستہ آہستہ ٹھہر ٹھہر کر کرنی چاہیئے - یہ ورزش آئندہ ساری ورزشوں

تصویر نمبر ۳

پہلی ورزش

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

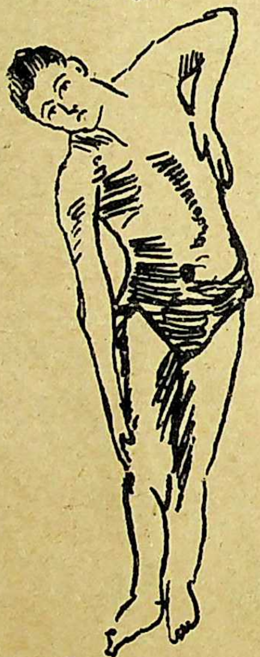
ہیں مشترکہ رہیگی ٭

فوایدؔ:- اس ورزش سے جسم سڈول بنتا ہے۔ڈھیلا ماس سخت ہو جاتا ہے۔اندرونی اعضا میں قدرتی سکڑاؤ پیدا ہوتا ہے۔اس لیئے یہ ایک نہایت اعلےٰ ورزش ہے ٭

دوسری ورزش

سیدھے کھڑے ہو جاؤ اور سارے جسم کو پہلی ورزش کی طرح سکیڑ لو۔اور ایک ہاتھ جسم سے چھوتا ہؤا اونچا بغل تک لیجاؤ۔ اور دوسرا ہاتھ جسم سے چھوتا ہؤا جہاں تک ہو سکے گھٹنوں کے نیچے لے جاؤ۔اور ایک طرف کو خوب جھکو۔اسی طرح دائیں اور بائیں متواتر کرو۔یہ ورزش کمزوروں کے لیئے بہت آسان ہے۔اگر بہت کمزور ہو۔تو صرف ایک دفعہ دائیں اور دوسری دفعہ بائیں جھک کر تیسری ورزش شروع کرو۔واضح رہے۔کہ ہاتھوں کی مٹھیاں بند کر کے بھی یہ ورزش کرنا مناسب ہے ٭

تصویر نمبر ۴



دُوسری ورزِش

فوایدؔ:- اس ورزِش

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

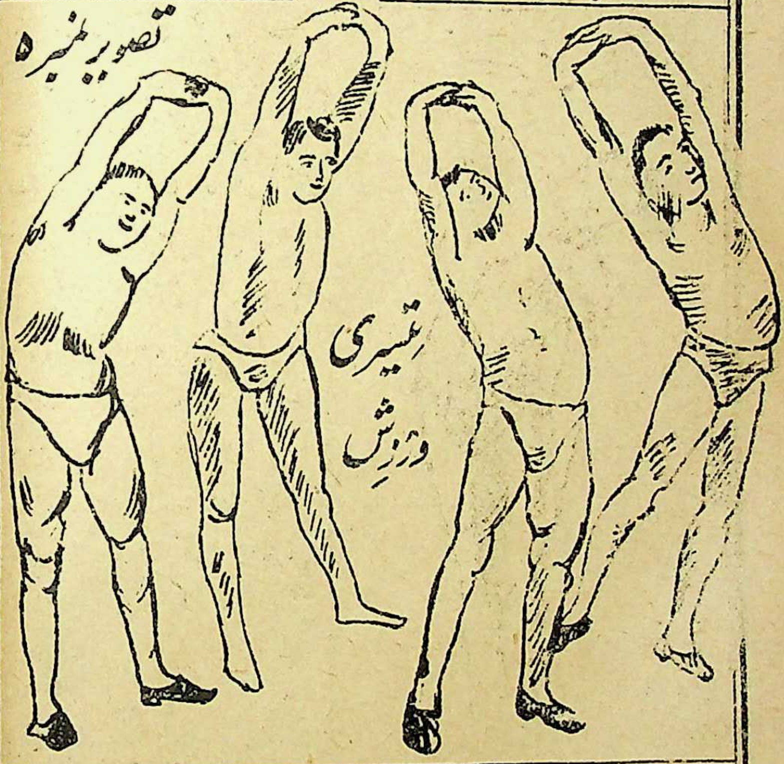
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

سے قبض اور ریح دفع ہوتی۔ بھوک لگتی ہے۔ جگر۔ معدہ اور آنتوں کی طاقت بڑھتی ہے۔ یہ نولی کرم کی ورزش کے ایک پہلو کو اپنے اندر مشتمل کرتی ہے ۞

تیسری ورزش

سارے جسم کو پھیلانا۔ چھاتی کو محراب کی طرح کرتے ہوئے کھڑا ہونا۔ دھڑ کو دائرہ کی صورت میں پیچھے۔ بائیں اور دائیں پھرانا جلیسا

تصویر نمبر ۵



تصاویر سے ظاہر ہے۔ پاؤں کو اٹھارہ انچ کے فاصلہ پر مضبوطی سے جما کر اور ہاتھوں کی انگلیوں کو ایک دوسرے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

میں پھنسا کر گردن کو پیچھے کرتے ہوئے بازوؤں کو کانوں کے ساتھ رکھو۔ گھٹنے خوب سیدھے رہ کر پیچھے زور ڈالتے ہوئے ہاتھوں کو سر پر لیجا کر پھیلاؤ۔ مگر ہتھیلیاں اُوپر رہیں۔ اور نگاہ اونچی رکھو۔ اور پھر بائیں طرف کو خوب جھک کر دائرہ بناتے ہوئے دھڑ کو پھراؤ۔ پھر آگے کی طرف جھکو۔ مگر کمر میں ٹیڑھا پن نہ آئے۔ پھر دائیں طرف چکر کو پورا کرو۔ یہ ایک چکر ہے۔ ایسے ایک سے پانچ چکر تک حسب برداشت کرو۔ مگر تمام کپڑے اور لباس بالکل ڈھیلا رہے۔ تاکہ پھیلاؤ میں رکاوٹ نہ ہو۔ اس ورزش کے شروع میں گہرا سانس لو۔ اور اندر رکھو۔ اور خاتمہ پر آہستہ آہستہ باہر نکالو۔ اگر ایسا ایک دم نہ کر سکو۔ تب ایک چکر میں دو تین یا چار دفعہ گہرا سانس لو۔ اور دو تین یا چار دفعہ ہی نکالو ؛

نوٹ :- اس ورزش کو پاؤں ملا کر بھی کرو۔

تیسری ورزش کے فوائد

یہ ورزش قد کو بڑھاتی اور تکان کو دُور کرتی ہے۔ کمر کے درد اور گُردہ کے امراض کو رفع کرتی ہے۔ اور شدت اعضاء جگر۔ رحم۔ معدہ کو اور آنتوں کو خاص طور پر حرکت دیتی ہے ؛

چوتھی ورزش

خوب سیدھے کھڑے ہو کر دونوں ہاتھوں کو کولھوں پر رکھو۔ اور پنجوں کے بل سیدھے کھڑے ہو کر گردن اور سر کو پیچھے کرو۔ اور پھر پاؤں کی ایڑیوں کو ہلاتے ہوئے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

تصویر نمبر ۶

چوتھی ورزش

ٹانگوں اور گھٹنوں کو پھیلاؤ۔ اور سر کو آگے کی طرف جھکاتے ہوئے آہستہ آہستہ گھٹنوں اور پنجوں کے بل نصف منٹ سے ایک منٹ تک یا حسب برداشت زیادہ دیر تک ٹھیرو۔ پھر آہستہ آہستہ اُٹھ کر کھڑے ہو جاؤ یہ ورزش بھی حسب برداشت ایک سے پانچ دفعہ تک کرو۔ اِس ورزش کے کرنے والے کو جوڑوں کا درد نہیں ہوتا۔ اور امراضِ گُردہ کو بہت فائدہ پہنچتا ہے ؛

پانچویں ورزش

یہ خاص ورزش ہے۔ اس سے سارے جسم پر بہت اعلیٰ اثر پڑتا ہے۔ اِس میں پہلی چاروں ورزشیں کم و بیش شامل ہیں۔ خوب اکڑ کر ہاتھوں کو کانوں سے چھوتا ہوا سیدھا سر پر لے جاؤ۔ اور یہ خیال کرو۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

که تم ایک بھاری پتھر کو آہستہ آہستہ سر سے اٹھاتے ہوئے پاؤں تک لیجانا چاہتے ہو۔ اور پھر پاؤں سے اُٹھا کر سر پر لا کر اور ایڑیوں کو اُٹھا کر خوب زور سے آگے پھینک دینا چاہتے ہو۔ مگر ایسا کرتے ہوئے ٹانگوں اور بازوؤں کو بالکل سیدھا رکھو۔ اور جلدی نہ کرو۔ لیکن یاد ہے که کوئی بوجھ یا ڈمبل وغیرہ ہرگز نہ اٹھانا چاہیئے۔ البتہ ہاتھوں کی مٹھیوں کو بند کر سکتے ہو۔ اس طرح زیادہ زور پڑتا ہے۔ اور خوب کھچاؤ پیدا ہوتا ہے۔ بہت کمزور مریضوں کو یہ ورزش بہت زور لگا کر نہ کرنی چاہیئے۔ وہ پہلے ایک دفعہ سے زیادہ نہ کریں۔ پھر رفتہ رفتہ پانچ دفعہ تک بڑھائیں ؂

تصویر نمبر ۷

پانچویں ورزش

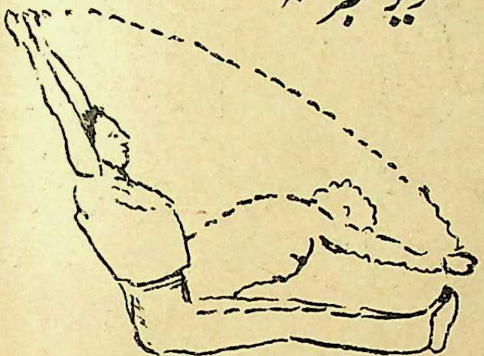
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

چھٹی ورزش

چھٹی ورزش پانچویں ورزش کے عین مشابہ ہے ۔ فرق صرف یہ ہے ۔ کہ چھٹی ورزش فرش پر لیٹ کر کرنی ہوتی ہے ۔ خوب سیدھا فرش پر لیٹ کر ہاتھوں کو کانوں سے چھوتا ہوا سر پر پھیلا دو ۔ اور پھر سر کو ذرا آگے کر کے آہستہ آہستہ جہاں تک ہو سکے بغیر جھٹکے کے اوپر کے دھڑ کو اٹھاتے ہوئے ہاتھوں کو پاؤں کے انگوٹھوں سے لگاؤ ۔ پھر پیچھے کی طرف آہستہ آہستہ زمین پر سیدھے لیٹ جاؤ ۔ اور ہاتھوں کو سر پر پھیلا کر سارے جسم کو خوب تانو ۔ اور پھر ڈھیلا چھوڑ دو ۔ اس ورزش کو حسب برداشت تین دفعہ کرو ؛

تصویر نمبر ۹



چھٹی ورزش

ساتویں ورزش

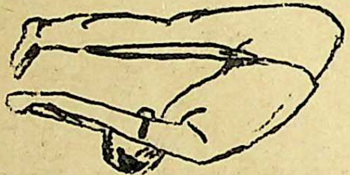
ساتویں ورزش چھٹی ورزش کا الٹ ہے ۔ یعنی سیدھا فرش پر چھٹی ورزش کی طرح لیٹ جاؤ ۔ اور دونوں پاؤں کو ملا کر سیدھا

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اونچا اٹھاؤ۔ پھر کمر اور چوتڑوں کو اٹھاتے ہوئے خفیف سا جھٹکا بشرطِ ضرورت دے کر پاؤں کی انگلیوں کو ہاتھوں کی انگلیوں کے ساتھ لگاؤ۔ گر ٹانگیں بالکل سیدھی رہیں۔ اُن میں خم نہ آئے۔ اور پھر آہستہ آہستہ اصلی حالت میں آکر اس ورزش کو حسب برداشت دہراؤ۔ دُبلے پتلے اشخاص کو کمر اور پشت کے نیچے نیز گردن کے پاس نرم کپڑا یا بہت پتلی گدی اس طرح رکھنی چاہیئے۔ تاکہ ریڑھ کی ہڈی کو تکلیف نہ ہو۔ یہ ہر دو ورزشیں زنانہ اعضاء، اندرونی اور اعضاء شکم کے لیئے بہت

تصویر نمبر ۹



ساتویں ورزش

مفید ہیں۔ خون حیض کی بیقاعدگی اور اوورنیز کی سستی کے لیئے بہت کارآمد ہیں۔ اگر کسی وجہ سے دونوں ورزشیں نہ کی جا سکیں۔ تو اُن کے قائم مقام چوتھی اور پانچویں ورزش سے ان کا کام خاص حد تک لیا جا سکتا ہے۔

نوٹ نمبر ا:۔ ان ورزشوں کو بیٹھ کر آسن لگا کر خیال میں دہراؤ۔ اور اسی طرح زور لگا کر کرو۔ گویا تم دراصل جسم سے کر رہے ہیں۔ یہ عمل تمہاری یکسوئی میں نہایت مفید ہوگا۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اور ایک عجیب فائدہ دے گا - تجربہ کرو ٭

نوٹ نمبر ۲:- حائضہ اور حاملہ مستورات اور پانچ سال سے کم عمر کے بچوں کے لئے یہ ورزشیں زور لگا کر کرنا مضر ہوگا- معمولی طریق سے کریں یا نہ کریں - حاملہ کو بار بار اُٹھنے بیٹھنے چلنے پھرنے اور گھر کے کام کاج کرنے سے ہی کافی ورزش ہو جاتی ہے - چرخہ یا کپڑا سینے کی مشین پر حاملہ کو ورزش اور مشق کرنی چاہیئے - اور یکسوئی کی مشق کے لئے یہ نہایت عمدہ جسمانی مشقیں ہیں - اور وہ لوگ جو چرخہ اور چکّی کے کام کو کمی فائدہ کے خیال سے ترک کرتے ہیں - وہ اس کے فوائد یکسوئی کو نظر انداز کر دیتے ہیں - ہمارا مدّعا محض کمانے سے نہیں ہے - بلکہ شغل - ورزش اور یکسوئی سے ہے - جو بذاتِ خود ضروری اور قیمتی صفات ہیں ٭

نوٹ نمبر ۳:- مندرجہ بالا سات ورزشوں کے علاوہ گھوڑے کی سواری - مُگدروں کا ہلانا - گتکا - کرکٹ - کوئیں سے پانی کھینچنا - بائیسکل کی سواری - دوڑنا - پانی کے گھڑوں کو سر اور کندھوں پر اُٹھانا وغیرہ بے شمار ورزش کے طریق یکسوئی کی مشق کے لئے تجویز کئے جا سکتے ہیں ٭

کلمات کا استعمال

پہلی ورزش کرتے وقت ذیل کے کلمات پہلے پیچھے اور درمیان میں کم از کم تین تین دفعہ اُونچی آواز سے یا دل میں دہراؤ- (۱) یہ ورزش میرے جسم کو سڈول بنا رہی ہے (۲) یہ ورزش میرے عضلات کو سخت کر رہی ہے - اسی طرح دوسری ورزشوں میں بترتیب ذیل کے کلمات اپنے اپنے حالات کے مطابق

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

دُہراؤ۔ دوسری ورزش کے کلمات (۱) اس ورزش سے میری قبض دُور ہو رہی ہے۔(۲) میرے پیٹ سے گندی ہوا خارج ہو رہی ہے۔ (۳) میرا پیٹ خالی ہو رہا ہے۔تیسری ورزش کے کلمات (۱) اس ورزش سے میرا قد خوب اُونچا ہو رہا ہے۔ (۲) میرا رحم۔معدہ اور جگر طاقت پکڑ رہا ہے۔ چوتھی ورزش کے کلمات (۱) میرا درد مٹ رہا ہے (۲) میری پنڈلیاں مضبوط ہو رہی ہیں۔ (۳) میری کمر مضبوط ہو رہی ہے۔ پانچویں ورزش کے کلمات (۱) میرا دورانِ خون تیز ہو کر خون صاف ہو رہا ہے (۲) میرا جسم مضبوط اور سڈول بن رہا ہے۔ چھٹی اور ساتویں ورزش کے کلمات (۱) میرے درد مٹ رہے ہیں۔(۲) میرا خونِ حیض باقاعدہ ہو رہا ہے۔ (۳) میرا رحم مضبوط ہو رہا ہے۔(۴) میرے گُردے طاقتور بن رہے ہیں ؎

ہوا سے طاقت جذب کرنا

پرانایام کی فضیلت

پرانایام کی بزرگی اور فضیلت کو مشرق اور مغرب دونو متفقہ طور پر تسلیم کرتے ہیں۔ پرانایام یا حبس دم کی طاقت کا اندازہ یا معیار مقرر کرنا عام آدمیوں کے خیال و تصور سے باہر ہے۔ یوگی۔ عامل اور صُوفی لوگوں کی شہادت ہی اس امر میں پیش کی جا سکتی ہے۔ سانس کے آنے اور جانے پر ہی انسانی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

زندگی کا دار و مدار ہے۔ اور اس کی حرکت کے ساتھ ہی باہر کی ہوا سے قدرتاً بہت سی مقناطیسی قوت اور پران جسم میں داخل ہوتا ہے۔ اور جسم اپنے ناکارہ لطیف ذرات و اجزاء کو باہر خارج کرتا ہے۔ غرضیکہ پرانایام سے شدھی یا صفائی ہوتی ہے اور اُسے پشٹی یا تقویت ملتی ہے۔ نیز پرانایام ہی اس کی حرارتِ غریزی اور قوتِ مقناطیسی کو بڑھاتا ہے۔ حاصل کلام انسان اپنی ہر قسم کی بیماری کو پرانایام سے دُور کر سکتا اور اپنا ہر ایک دُکھ۔ غم۔ حسد اور اُداسی دُور کر کے جس چیز میں چاہے یکسوئی پیدا کر سکتا ہے۔ حتےٰ کہ حبسِ دم کا عاملِ کامل موت پر بھی قابو پا سکتا اور بھیشم پتامہ کی طرح حسبِ ارادہ جسم کو قائم رکھ سکتا یا چھوڑ سکتا ہے۔

پرانایام قدرتی عمل ہے

بہت سے لوگ سُنی سنائی باتوں پر یقین لاکر پرانایام سے ڈرتے ہیں۔ اور طرح طرح کے وہم کرتے ہیں۔ لیکن یاد رکھو۔ پرانایام بالکل بیضرر اور قدرتی عمل ہے۔ راگی اور گویے نادانستہ طور پر پرانایام کرتے ہیں۔ لیکچرار بولتے وقت پرانایام کرتے ہیں۔ مزدور اور کاریگر کام اور محنت کرتے وقت پرانایام کرتے رہتے ہیں۔ بچے روتے اور مستورات پیٹتے وقت یہی عمل سرانجام دیتی ہیں۔ سپاہی قواعد اور لڑائی کے وقت اس میں نادانستہ مشغول رہتے ہیں۔ یکسوئی کی طرح پرانایام کی حکومت بھی انسان اور حیوان پر یکساں عالمگیر سمجھنی چاہیئے۔ اس کے متعلق مندرجہ ذیل امور درج کرنے سے میرا مدعا صرف یہ ہے۔ کہ انسان پرانایام کے طریق کو نشو و نما دے کر اور اُسے قوت

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

امادی کے زیر اثر لاکر پرانوں پر اختیار حاصل کرے۔ کیونکہ پرانوں پر یہ اختیار پانا ہی اعلےٰ درجہ کی یکسوئی اور سمادھی کا ذریعہ ہے۔ اور اعلےٰ درجہ کی یکسوئی ہی زندگی کا مقصدِ اعلیٰ ہے۔ یہ مدعا متواتر برداشت کے مطابق مہینوں اور برسوں کے ابھیاس یعنی مشق سے پراپت ہوتا ہے۔ لہذا روزانہ اس کی مشق کرو۔ اور پرانایام کو اپنی عادت بنا لو۔ اور نتائج کا انتظار کرو۔ جوں جوں تم اس کی مشق کرتے جاؤگے۔ قدرت خود بخود تمہاری رہنمائی کریگی۔ اور یقین رکھو۔ کہ آخر تم اپنے مقصدِ دلی کی تکمیل سے ہرگز قاصر نہ رہوگے۔

پرانایام کے بے شمار اقسام میں مشترکہ اصول

پرانایام کے طریق مختلف کتابوں اور مختلف اُستادوں نے کئی کئی طرح بتلائے ہیں۔ مبتدی اس اختلاف کو دیکھ کر پریشان ہوتا ہے۔ لیکن کسی ایک مستند طریق پر عمل کرنے سے دیگر تمام طریقوں پر خود بخود عبور حاصل ہو جاتا ہے۔ پرانایام کے تین درجے۔ پورک (سانس کو باہر سے منہ یا ناک کے رستے آہستہ آہستہ اندر کھینچنا۔ کمبھک یعنی اندر لئے سانس کو روکنا۔ اور اندر ہی پریٹ۔ چھاتی وغیرہ میں گردش دے کر کہیں ٹھیرا دینا۔ ریچک یا اندر ٹھیرائے ہوئے سانس کو پھر منہ یا ناک کے راستہ آہستہ آہستہ باہر نکال کر باہر ہی کمبھک کرنا یا روک دینا۔ یہ ایک مکمل پرانایام ہے۔ اس لئے پرانایام کا خواہ کوئی بھی طریق ہو۔ اس میں سانس بھرنا۔ سانس روکنا۔ سانس نکالنا۔ یہ تینوں باتیں ہی ضروری طور

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

پر پائی جائینگی - اور جوں جوں اگلی منزل کی طرف مشق بڑھتی جاتی ہے - کمبھک یا سانس روکنا آہستہ آہستہ منٹوں یا گھنٹوں بلکہ دنوں تک بڑھتا جائیگا ❊

سانس لینے کے دو راستے

پرانایام منہ اور ناک دونوں کے ذریعہ کیا جا سکتا ہے - اور ہٹھ یوگ میں سانس منہ سے کھینچنا اور نکالنا بھی پرانایام کا طریق بتلایا گیا ہے - لیکن ناک کے ذریعہ پرانایام کرنا اور عام طور پر سوتے یا جاگتے ہوئے ناک سے سانس لینا اور نکالنا بہتر مانا جاتا ہے - لہذا جن لوگوں کو سوتے ہوئے منہ کھلا رکھ کر سانس لینے کی عادت ہو - ان کو آتم اُپدیش کے ذریعہ یہ عادت چھوڑ کر ہمیشہ ناک کے ذریعہ سانس لینا چاہیئے - کیونکہ جو ہوا تنگ راستہ سے آتی اور جاتی ہے اس کا زور بڑھ جاتا ہے - اور وہ ایک خاص مقدار و اندازہ سے داخل و خارج ہوتی ہے ❊

پرانایام کا وقت اور مقام

پہلے پرانایام کی مشق خاص طور پر ارادتاً مندرجہ ذیل وقتوں میں کرو - پھر آہستہ آہستہ وقت بڑھاتے جاؤ - حتےٰ کہ وہ تمہاری عادت میں شامل ہو جائے - حتے المقدور کھلی ہوا اور میدان میں آسن لگا کر سیدھا کھڑا ہو کر یا کرسی وغیرہ پر بیٹھ کر ہر روز ان مشقوں کو کرو - اگر صبح رفع حاجت کے بعد گھر میں کھلی ہوا نہ ملے - تو مکان کی چھت یا صحن میں جہاں کی ہوا نسبتاً کھلی اور صاف ہو - وہاں یہ عمل کرو - غرضیکہ بہت گندی اور غلیظ ہوا میں

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کبھی گہرا سانس نہ لو۔ صبح بستر سے اُٹھتے ہی یا بستر پر لیٹے ہوئے تین پرانایام کرو۔ رفع حاجت کے بعد آتم اپدیش کرنے سے پہلے تین پرانایام کرو۔ آتم اُپدیش کرتے ہوئے درمیان میں تین پرانایام کرو۔ شام کو سندھیا یا نماز کے وقت جب ڈاکٹر کلام کے کلمات یا منتروں یا چشمۂ راحت کے کلمات کا ورد یا جاپ کرو۔ تب پھر اسی طرح صبح کی مانند عمل کرو۔ صبح کا کھانا کھانے سے پہلے کم از کم ایک اور زیادہ سے زیادہ تین پرانایام کرو۔ اور رات کو سوتے وقت تین پرانایام کر کے سو جاؤ۔ اس طرح دن رات میں چھ وقت پر کم از کم ایک دفعہ اور زیادہ سے زیادہ تین دفعہ پرانایام کرو۔ اگر آدھی رات اور دوپہر کا وقت بھی ایزاد کر سکو۔ تو آٹھ وقت پرانایام کے ہو جاتے ہیں۔ شروع شروع میں اگر کچھ تھوڑی بہت تکلیف بھی محسوس ہو۔ تو ہرگز اس عمل کو ملتوی نہ کرو۔ اور نہ کسی کے غیر تجربہ شدہ خیالات کا ہی کچھ خیال کرو۔ اس سے چند روز میں تم خود بخود ہی یہ محسوس کروگے کہ یہ عمل روز بروز تمہارے اندر بہت سی مقناطیسی طاقت پیدا کر رہا ہے۔ اور پھر اس بڑھی ہوئی طاقت سے تم مریضوں کا علاج کرنے میں بہت کامیاب ہو سکوگے۔ یہ ضروری نہیں۔ کہ تم ایک سے تین تک ہی پرانایام کرو۔ یہ بندیوں کے لئے صرف ایک عام تعداد مقرر کر دی گئی ہے۔ جوں جوں گنجائش اور برداشت ہو۔ اور موقع ملے۔ اس تعداد کو بڑھاتے جاؤ۔ ہاں بیماری اور کمزوری کی حالت میں کسی عامل سے صلاح ضرور لے لو۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اور حسب برداشت کرو۔ یاد رکھو۔ کہ کسی مشق کو ایک ہی وقت میں اتنا ہرگز نہ کرو۔ جس سے تم تھک کر رہ جاؤ ؛

پرہیز اور بدپرہیزی

پرانایام کے ابھیاس میں ذیل کی باتوں سے سخت پرہیز کرنا چاہیئے۔ بہت بولنا۔ بہت جسمانی محنت۔ متفرق کتب اور اخبارات کا بہت مطالعہ۔ بہت سونا۔ بہت جاگنا۔ بہت یا کم کھانا۔ بہت رُوکھا سُوکھا یا باسی کھانا۔ اگر سادھو یا برہمچاری ہو۔ تو استری سنگ۔ استری کے درشن۔ مستورات سے ہنسی مخول۔ راگ رنگ۔ ناچ تھیٹر سے بالکل پرہیز کرنا چاہیئے۔ گرہستی اور خانہ دار کو حسب ہدایات متقدمین (جو چشمۂ زندگی میں درج ہیں) صرف اولاد کی پیدائش کے لئے نہایت اعتدال سے جماع کرنا چاہیئے ؛

خوراک

گیہوں۔ چاول۔ جَو۔ دُودھ۔ کھیر۔ حلوہ۔ مکھن۔ مصری ملائی۔ ساگ۔ پھل۔ انگور۔ آم۔ بادام وغیرہ مقوّی غذا بے شک کھانی چاہیئے۔ لیکن یاد رہے کہ کھانے کا حریص نہ ہونا چاہیئے۔ صرف اس خیال سے کھانا چاہیئے۔ کہ جسم مضبوط رہے۔ بدہضمی پیدا کرنے کے درجہ تک کوئی غذا ہرگز نہ کھانی چاہیئے۔ خاص خاص اشیاء سے مُطلقاً پرہیز کرنا بھی بہت مناسب ہے۔ گوشت۔ لال مرچ۔ بہت گرم مصالحہ۔ کھٹائی سرکہ۔ اچار۔ عشق و ہجر کے قصہ جات۔ مخش ناول اور شہوت انگیز اثرات پیدا کرنے والے نظارے دیکھنا۔ دوسروں کی بُرائیاں اور غیبت سُننا۔ سوسائٹی کے جھگڑوں پر سوچنا وغیرہ طالب حق کے لئے قابلِ ترک ہیں ؛

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

پرانا یام کی پہلی مشق

کھلے میدان میں بالکل تنہائی میں چلے جاؤ۔ اور تمام کپڑوں کو ڈھیلا کر کے بٹنوں کو کھول دو۔ اور سیدھے آسن لگا کر یا کھڑے ہو کر پہلے آہستہ آہستہ اور پھر آواز کو اونچا کرتے ہوئے "اوم" (ओ३म्) لمبی آواز سے سانس کو اندر بذریعہ منہ لیتے ہوئے پڑھو۔ اور "او" پر آواز کو طول دو۔ اور "م" پر جا کر ختم کر دو۔ جوں ہی کہ دونو ہونٹھ بند ہو جائیں۔ ہوا کو اندر روکو۔ اور پھر "اوم" کہتے ہوئے جس طرح کہ اندر آواز کو لائے تھے۔ ایسے ہی باہر آواز کو نکالو۔ اسی طرح رفتہ رفتہ آواز بلند کرتے جاؤ۔ اور باہر ہی ٹھیراؤ۔ پھر "اوم" کو پڑھتے ہوئے دوبارہ ایسا کرو۔ سانس کے سلسلہ کو توڑو نہیں۔ اس طرح تین پرانا یام "اوم" منہ کے ذریعہ کرو ✤

دوسری مشق

پہلی مشق کی مانند تیار ہو کر منہ کے راستہ "اوم" کی آواز کو باہر نکالو۔ اور باہر ہی حسب برداشت روکو۔ پھر منہ کے راستہ "اوم" کہتے ہوئے باہر نکالو۔ اس طرح سے تین پرانا یام کرو ✤

نوٹ نمبر ۱:- پرانا یام کی ان دو مشقوں سے آواز سریلی میٹھی اور دلکش ہو جاتی ہے۔ اور راگ یا گاین ودیا کے مشاقوں کو یہ مشق نہایت کارآمد ہے ✤

نوٹ نمبر ۲:- اہل اسلام اگر "اوم" سے مشق کرنا نہ چاہیں۔ تب "اللہ" سے اسی طرح مشق کریں۔ جس طرح کہ اوپر دو مشقیں بتلائی ہیں۔ سکھ اصحاب "واہ گرو" سے بھی یہ مشقیں کر سکتے ہیں ✤

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

نوٹ نمبر ۳ :- متذکرہ بالا دونو مشقیں کھلے میدان میں صبح و شام بالکل تنہائی میں کیا کرو۔ دوسری مشقیں ہر وقت ہو سکتی ہیں ؎

پرانا یام کی مشقوں میں وقت کا اندازہ

پرانا یام میں سانس کو اندر کھینچنے۔ روکنے اور باہر نکالنے میں جو وقت صرف ہوتا ہے۔ اُس کا اندازہ ذیل میں درج کرتے ہیں :-

(۱) پہلے دو ہفتے میں جتنی دیر تک پرانا یام کی پہلی دو مشقیں کرو۔ اُن میں سانس اندر کھینچنے اندر ٹھیرانے۔ باہر نکالنے اور باہر ٹھیرانے میں ہر کام کے لئے آٹھ آٹھ سیکنڈ صرف کرو۔ گویا تمہارا سانس مربع یعنی چوکون □ کی شکل میں ہو۔ لیکن ہاں اگر تم شروع میں سانس باہر نہ ٹھیرا سکو۔ تب اس کی ایک طرف کم ہو جانے سے وہ مثلث یعنی تکون کی شکل △ میں ہو جاتا ہے۔ یاد رکھو۔ جب سانس اندر روک کر باہر نکالا جاتا ہے۔ تب ذرا جلدی پڑ جاتی ہے۔ مگر مشق سے یہ جلدی اعتدال پر آ جائیگی۔ جن کے پاس گھڑی ہو۔ وہ تو اندازہ کر سکتے ہیں۔ مگر جن کے پاس گھڑی نہ ہو۔ وہ دل میں آہستہ آہستہ آٹھ تک گنیں۔ اور اس گنتی کو اندازاً آٹھ سیکنڈ سمجھیں۔ ہر بار گننے کی ضرورت نہیں۔ صرف اندازہ کر لیں۔ پھر اگر کم و بیش ہو جائے۔ تو مضائقہ نہیں۔ یاد رہے۔ کہ پہلی دفعہ تم بجائے آٹھ سیکنڈ کے سولہ سیکنڈ سے ایک منٹ تک ہر کام کو علیحدہ علیحدہ بہ آسانی کر سکوگے۔ مگر جب تم سانس سے مساوی خطوط کا ایک مربع

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

بنانا چاہو گے۔ تب البتہ تمہیں ابتدا میں آٹھ سیکنڈ سے ہی شروع کرنا پڑے گا۔ اور جوں جوں سانس کھینچنے اور نکالنے کا وقت بڑھتا جائیگا۔ اندر اور باہر ٹھیرانے کا وقت کم ہوتا چلا جائیگا ؞

(۲) تیسرے ہفتہ میں دس دس سیکنڈ کا چوکون یا مُربّع پرانایام کرو ؞

(۳) چوتھے ہفتہ کے اندر پندرہ سیکنڈ میں اندر کھینچو۔ دس سیکنڈ اندر ٹھیرا کر پندرہ سیکنڈ میں باہر نکالو۔ اور دس سیکنڈ باہر ٹھیراؤ ؞

(۴) پانچویں ہفتہ میں بیس سیکنڈ میں سانس اندر کھینچو۔ اور بیس سیکنڈ میں باہر نکالو۔ اور دس سیکنڈ اندر اور دس سیکنڈ باہر ٹھیرا کر اس طرح ایک منٹ میں ایک پرانایام کرو۔ اس کے بعد کوئی قید نہیں۔ تم حسب برداشت بڑھاتے جاؤ۔ یا اسی مشق کو زیادہ مرتبہ کر لیا کرو ؞

تیسری مشق سانس کو پہلے باہر سے اندر لاؤ۔ اور اندر ٹھیراؤ۔ اُوپر نیچے پیٹ میں چند سیکنڈ گھماؤ۔ پھر باہر نکالو۔ اور باہر ہی ٹھیراؤ۔ یہ سب عمل منہ بند کرکے ناک سے کرو۔ اور ناک کے دونو سوراخ بالکل کھلے رکھو ؞

چوتھی مشق تیسری مشق کا بالکل اُلٹ ہے۔ پہلے سانس کو باہر نکالو۔ اور باہر ٹھیراؤ۔ اور پھر اندر کھینچو۔ اور اندر ٹھیراؤ۔ اور منہ بند رکھو۔ مگر ناک کے دونو سوراخ کھلے رہیں ؞

پانچویں مشق اپنے بائیں نتھنے کو ہاتھ کے انگوٹھے یا کسی انگلی سے دباؤ۔ اور دائیں نتھنے سے سانس اندر

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کھینچو - اسے اندر ٹھیراؤ - گھماؤ اور دائیں سوراخ سے ہی باہر نکالو- اور باہر ٹھیراؤ ۞

چھٹی مشق

اپنا دایاں نتھنا انگوٹھے یا کسی انگلی سے دباؤ- اور بائیں نتھنے سے سانس باہر نکالو- اور باہر ہی ٹھیراؤ - اور پھر انگلی یا انگوٹھے سے بائیں نتھنے کو بند کرو- اور دائیں سے سانس اندر کھینچو -اور اندر ہی ٹھیراؤ-بس اسی طرح کرتے رہو ۞

نوٹ :- ایک ماہ تک متواتر ان چھیوں مشقوں پر عمل کرنے کے بعد جو مشق آسان دکھلائی دے - اسی پر بار بار عمل کر کے اس کو اپنی طبیعت میں شامل کر لو- اور اسی ایک کو بخوبی پختہ کرتے رہو ۞

پرانایام کرتے وقت ذیل کے کلمات

یکسو ہو کر دل میں دُہراتے رہو

ہوا سے میں پران جذب کر رہا ہوں -
میری چھاتی پھیل رہی ہے -
میرے پھیپھڑے تندرست ہو رہے ہیں ۞
میرا دل مضبوط ہو رہا ہے ۞
میرا سر درد جاتا رہا ۞

میرا بخار جاتا رہا ہے ۞
میرا تکان دور ہو گیا ۞
میرا غصہ مٹ گیا ۞
میرا فکر مٹ گیا ۞
میرا شک دور ہو گیا ۞

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

روزانہ فرائض

۱۔ علی الصبح اٹھتے ہی آبادی سے دُور جا کر رفع حاجت کرو۔ اور نجاست پر مٹی، کاغذ یا راکھ وغیرہ ڈال دو۔ تاکہ بُو نہ پھیلے اور مکھی نہ بیٹھ سکے ॥

۲۔ دانتوں کی صفائی کے لئے نیم۔ پھلاہی یا کیکر کی داتن استعمال کرو۔ یا کوئلے اور نمک کا منجن ملو۔ نمک ملے پانی کے غرارے کرو۔ اور کھانا کھانے کے بعد صاف پانی سے خوب کلیاں کر کے منہ صاف کرو ॥

۳۔ جسم اور سر پر کڑوا تیل مل کر کچھ دیر بعد تازے پانی سے غسل کرو۔ بدن کھدر یا کھردرے تولئے سے جسم خشک کر کے صاف کپڑے پہن لینے کے بعد پرماتما کا دھیان کرو۔ اور بُرے کاموں سے توبہ کر کے نیک کام کرنے کا ارادہ مستحکم کرو ॥

۴۔ غلیظ کپڑے نہ پہنو لیکن اس بارے میں نمائش کے دلدادہ مت بنو صفائی کیساتھ سادگی کو لازم ضروری سمجھو۔

۵۔ اپنے بزرگوں، افسروں اور رہنماؤں کی اطاعت کرو۔ مگر پرماتما کی اطاعت کو سب سے افضل سمجھو۔ تمہارے ضمیر کی آواز ہی پرماتما کی آواز ہے ॥

۶۔ بیماری۔ دشمن اور آگ کو کم نہ جانو۔ ان سے ہمیشہ دور رہنے کی کوشش کرو۔ لیکن اگر مقابلہ آ پڑے تو ہرگز مت گھبراؤ۔ بلکہ پرماتما پر بھروسہ رکھکر اُن کا مردانہ وار مقابلہ کرو۔ اور ہمیشہ یاد رکھو:۔ جا کو راکھے سائیاں۔ مار نہ سکے کوئے ॥

۷۔ ہر جگہ تھوکتے مت پھرو۔ یہ بہت خراب عادت ہے ॥

۸۔ غیر کارآمد چیزوں کو جمع کرتے رہنے سے اُن کا فروخت کر دینا زیادہ فائدہ مند ہے ॥

۹۔ میاں بیوی کا رشتہ ہوس رانی کیلئے نہیں بلکہ امداد باہمی کیلئے ہے ॥

۱۰۔ مصیبت زدہ لوگوں کی امداد سے بڑھکر کوئی عبادت نہیں ॥

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

حفاظتِ منی یا برہمچریہ

۱۔ صبح سورج نکلنے سے پیشتر اُٹھو۔ اگر قبض رہتی ہو۔ تو اُٹھتے ہی گرمیوں میں باسی اور سردیوں میں تازہ یا گرم پانی نصف گلاس پی لو۔ اور باہر جا کر رفع حاجت کرو سخت سردی یا برسات ہو۔ تو کمرہ میں ہی ٹہلنے لگو پاخانہ کھل کر آجائیگا۔ اور قبض کے سبب ویریہ ضائع نہ ہوگا ؛

۲۔ صبح آنکھ کھل جانے کے بعد بستر پر سُست لیٹے رہنا نقصان دہ ہے۔ اس طرح اُکساہٹ اور بُری عادت پیدا ہو جاتی ہے ؛

۳۔ اگر موسم اجازت دے تو کھلی ہوا۔ سبزہ زار باغ اور دریا کے کنارے پر ہر روز ورزش۔ پرانایام کرو۔ تیل کی مالش کرو۔ اور ٹھنڈے پانی سے نہاؤ ؛

۴۔ فکر۔ غم۔ بُری عادت۔ بُرے خیالات۔ عورتوں سے ملنی مخل۔ اعضاے بیٹیاب کا بار بار دیکھنا اور چھونا۔ شراب نوشی۔ بھنگ افیون۔ گرم مصالحہ۔ کثرت کھٹائی۔ لال مرچ۔ لونگ۔ پیاز۔ گوشت کا استعمال منی کے لئے نقصان دہ ہے ؛

۵۔ نیک صحبت۔ جس میں عقل۔ علم اور اخلاق کی باتیں ہوں دُھارمک کتابوں کا مطالعہ اور سندھیا و مذہبی فرائض کا بلا ناغہ شغل رکھو۔ بُری کتابوں سے بچو ؛

۶۔ طاقت دینے والی اور سادہ غذا مانند دودھ۔ دہی۔ لسی۔ گھی۔ سیب انگور میٹھے۔ پھل۔ سبزی ساگ۔ گیہوں یا مکی کی روٹی۔ چاول۔ کھیر۔ گاجر۔ شلغم اور موٹا آٹا استعمال کرو ؛

۷۔ قبض اور بدہضمی سے بچے رہو۔ زیادتی قبض میں وسنی کرم کا استعمال کرو ؛

مزید دیکھو :- طبی مشورہ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کر بھلا چاہے اگر اپنا بھلا

بھلائی کر چلو جگ میں تمہارا بھی بھلا ہوگا

خلق خدا کی خدمت سب سے بڑی عبادت ہے ۔ کسی انسان کی خدمت دراصل اپنی خدمت ہے

THE LAW OF MENTAL CURE.

فلسفۂ علاج

جسمانی و روحانی امراض کے تدارک کیلئے ڈاکٹر کلام و ڈاکٹر خیال کا مختصر و دلچسپ مشورہ بطور نمونہ

The mind has always governed & the mind will always govern, we m st therefore devote our study to the law of cure wich shall must directly reach the mind.

مرتبہ :- مہنتہ سیتارام دت کویراج / کوبیر جن مصنف چشمۂ زندگی - طبی مشورہ / شودھی دھی قانون فضیلت

آدتیہ رسائن - لاہور

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

فلسفۂ علاج یا طریقِ صحّت

مانسک یوگ یا فلسفہ خیال کے عملی مطالعہ نے جہاں مجھے امراض اور افراد پر خاص قدرت اور طاقت دی ہے - وہاں مجھے پربھو (اللہ) کی بے انتہا اور عالی شان قدرت کے عجیب و غریب اور گوناگوں کرشمات سے بار بار یہ بتلایا اور عملی طور پر سمجھایا ہے - کہ راحت دولت سے نہیں ملتی - اور نہ محض جسمانی صحت سے ہی حاصل ہوتی ہے - جسمانی طاقت اور دولت سے انسان بڑا نہیں بنتا - نہ محض کتابی تعلیم سے - خواہ وہ کسی ذریعہ یا کسی بھی زبان سے ہو - ایک انسان دوسروں پر فوقیت لے جا سکتا - بلکہ "طاقت خیال یا وچار" سے ہی راحت ، بزرگی اور فضیلت بھی حاصل ہوتی ہے - اور یہی طاقت خیال صحت - قوت اور دولت حاصل کرانے کا واحد ذریعہ ہے ؛

جو عجیب و غریب طاقت پا کر ہمارے بزرگ اور مہاتما رشی منی اور اولیاء و انبیاء یہ درجہ و مرتبہ پاتے تھے - جس کی نسبت عوام یہ کہا کرتے تھے - کہ ؂

آنانکہ خاک را بنظرِ کیمیا کنند
آیا بود کہ گوشۂ چشم بما کنند

دوستو! یقیناً وہ طاقت آپ سب کے اندر بھی موجود ہے ؛

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

یاد رکھو۔ کامیابی کی شاہراہ پر چلنے کے لئے بھی جتنی رکاوٹیں ہیں۔ اُن سب میں اہم اور زبردست رکاوٹ شک اور قوتِ ارادی کی کمزوری ہے۔ شک سے ارادہ کی کمزوری اور ارادہ کی کمزوری سے پھر شک پیدا ہوتا ہے عزیزو! جب تک تم اس جھمیلے میں سرگرداں رہو گے۔ تب تک تمہیں کامیابی کی دیوی کے درشن ہرگز نہ ہو سکینگے۔ اس لئے تم کچھ دیر کے لئے اپنے دلوں میں اپنے بزرگوں ہادیوں اور رشی منیوں کے عالمگیر اصولوں پر وشواش۔ اعتبار اور شردھا پیدا کرو۔ اور پھر اپنے ذاتی تجربہ کی بنا پر تم خود ہی یہ کہدوگے۔ کہ دنیا کی سب سے بڑی طاقت کا مخزن و معدن انسانی دل ہی ہے۔ اور اس کے سوا کچھ اور نہیں ٭

سوا اس کے میں آپ کو ایک اور حوصلہ افزا خوشخبری سنانا چاہتا ہوں۔ وہ یہ کہ :-

"امراض کو شفا دینے کی طاقت نہ طبی کتب سے ملتی ہے اور نہ کسی خاص دوائی یا کسی خاص معالج سے ہی۔ بلکہ یہ طاقت ہر ایک انسان کے اپنے ہی اندر سے اور اپنے ہی آتما سے ظاہر ہوتی ہے" ٭

اس لئے میرے بھائی! یہ یاد رکھو۔ کہ تمہارے اندر ایک نہایت ہی زبردست طاقت بھرپور ہے۔ جو اتنی زبردست ہے۔ کہ اس پر یہ شعر لفظ بہ لفظ بلکہ حرف بہ حرف صادق آتا ہے ٭

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

برتر از خیال و قیاس و گمان و وہم
وز ہرچہ دیدہ ایم شنیدیم و خواندہ ایم

اسی بے حد و حساب طاقت کے ہاتھ میں سب کا ہاتھ ہے۔ اسی کے قلم میں ہی سب کا قلم ہے۔ اس کی زبان میں ہی سب ہی کی زبان ہے۔ اسی کے دماغ میں ہی سب کا دماغ ہے۔ اس کی آنکھ میں ہی سب کی آنکھ ہے۔ اسی کے دل میں سب کا دل اور اسی کے خیال میں سب کا خیال ہے۔ یا اس کے برعکس سب کے ہاتھ میں اس کا ہاتھ۔ سب کے قلم میں اُس کا قلم۔ سب کی زبان میں اس کی زبان۔ سب کے دماغ میں اُس کا دماغ۔ سب کے دل میں اس کا دل۔ اور سب کے خیال میں اس کا خیال ہے ؛

آپ نے بارہا سُنا اور پڑھا ہوگا۔ کہ انسان جیسا سوچتا ہے۔ ویسا ہی بن جاتا ہے۔ اور وہ جیسا ہوتا ہے۔ ویسا ہی سوچتا ہے۔ پھر جو شخص ہر وقت بیماری کے متعلق سوچتا ہے۔ وہی بیمار۔ اور جو ہر وقت تندرستی کی بات سوچتا ہے۔ وہی تندرست کیوں نہ بن سکے گا ؟

دیکھو! ہمارے من میں خیالات مختلفہ جمع رہتے ہیں۔ ایک انسان جن خیالات کو بار بار جس جس طریق سے اور جس جس مقام پر دھیان دیتا ہوا سوچتا ہے۔ اُن ہی سے ویسے ہی اور وہیں اس کے جدید خیالات بنتے چلے جاتے ہیں۔ اور روز بروز بار بار اُن کے ساتھ تعلق پیدا ہو جانے پر اس کا من بھی اُن میں ویسا ہی ڈھل جانا

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ہے۔ جیسے جس برتن میں بھی پانی ڈالا جائے۔ وہ اسی برتن کی شکل اختیار کر کے اشلث۔ مربع۔ مستطیل وغیرہ اشکال میں دکھلائی دینے لگتا ہے۔ ایسے ہی مختلف خیالات دیرپا اور مستقل ہوکر عادات کا نام پا لیتے ہیں۔ اور مزید پختہ و پُختہ پاکر طبیعت بن جاتے ہیں۔ اور اس طرح جسم کی بلا مرضی اکثر مختلف اعضاء سے مختلف حصوں اور مختلف افعال میں گوناگوں اشکال کی صورت میں ظاہر و نمایاں ہوتے رہتے ہیں ۔

ان ہی اشکال کی ایک صورت مادی دُنیا میں امراض کے نام سے پکاری جاتی ہیں۔ اس لئے امراض من کی پختہ عادات یا خیالات مستحکم کا ہی جو سطح جسم پر نمایاں دکھلائی دیتے ہیں۔ ایک دوسرا اور نہایت موزوں نام ہے۔ جس طرح ایک انسان کی بیرونی عادات رفتہ رفتہ جزو طبیعت بنکر بے روک ٹوک ظاہر ہوتی رہتی ہیں۔ ایسے ہی مختلف اعضاء کی مختلف عادتیں پُرانی اور مستحکم ہو کر مرض کی صورت میں اس کی خلاف منشا یا بلا مرضی ظاہر ہوتی رہتی ہیں۔ قاعدہ یہ ہے۔ کہ کسی عادت یا حالت کو بار بار دُہرانے سے وہ مرض کی علامت یا بہ الفاظ دیگر اس کے من کا پختہ سبق بنکر اس کے حافظے میں مضبوط و مستحکم ہو جاتی ہے۔ اور یہی امر امراض کے علاج یا عادات و حالات کو بہتر بنانے میں سب سے زیادہ سدِّ راہ ہے۔ جس کو محض جسمانی امراض کا معالج اچھی طرح نہ سمجھکر اکثر اپنے مریض کو بھی اپنے ساتھ لے ڈوبتا ہے۔ اور آخر اس

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کو سوائے اس فقرہ کے دوسرا اور کوئی کلمہ یاد نہیں آتا۔ کہ یہ لاعلاج تھا۔ جو اچھا نہیں ہو سکا ؛

تم مندرجہ ذیل ایک مثال سے اسے اچھی طرح ذہن نشین کر لو۔ یہ تمہارے لئے جو اس وقت صحت کے طلبگار ہو۔ اشد ضروری ہے۔ اس پر بار بار غور کرو۔ پھر تم اس کی فلاسفی کو بخوبی سمجھ جاوگے۔ فرض کرو۔ کہ ایک شخص کو بدہضمی ہے۔ اور وہ دن میں بیس آدمیوں سے جو بظاہر اس کی خیرخواہی کے لئے بار بار اس مرض کے حالات محض اس لئے پوچھتے ہیں۔ اور اس سے دُہرواتے ہیں۔ تاکہ وہ بھی اپنا افسوسناک چہرہ بنا کر مریض کو یہ بتلائیں۔ کہ انہیں اس سے ہمدردی ہے۔ یا مریض خود ہی متعدد مختلف الاصول معالجوں سے اپنی شکایات اس طرح بار بار دُہراتا ہے۔ یا اپنے دل میں ہی ان امراض کے متعلق خیالات کو بار بار سوچ کر اپنے دماغ کے نازک اور لطیف پردوں پر اس خیال کی چوٹ پر چوٹ لگاتا چلا جاتا ہے۔ اور بار بار یہی سُنتا۔ سوچتا یا دل میں کہتا ہے۔ کہ افسوس بھوک نہیں لگتی۔ نہ معلوم میرے معدے کو کیا ہو گیا ہے۔ یہ بڑی سخت بیماری ہے۔ اور جملہ امراض کی ماں ہے۔ وہ ایسے الفاظ کو اشتہاروں میں پڑھ کر یاد کر لیتا ہے یا ڈاکٹر اور دوستوں سے بار بار سنتا ہے۔ تو نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ

ع مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی

اس طرح وہ علاج کراتا ہُوا بھی دائمی بدہضمی میں مبتلا ہوتا چلا جاتا ہے۔ اب ڈاکٹر بیچارہ بھی حیران اور ساکھ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ہی مریض بھی پریشان رہتا ہے۔ کیونکہ اُسے اور اس کے دوست و احباب۔ معالج و ڈاکٹر کو یہ علم نہیں کہ ہمارے دماغ کے نازک اور لطیف پردے۔ گراموفون کے ریکارڈوں کی مانند ان آوازوں اور خیالات کو جو ہم سنتے اور سوچتے رہتے ہیں فوراً جذب کر لیتے ہیں۔ اور اس کا پہلا علاج یہ ہے۔ کہ ہم اپنی تکالیف کے متعلق کچھ سُننا یا سوچنا بالکل چھوڑ دیں۔ اور اپنے یہ ذہن نشین کر لیں۔ کہ ہم روز بروز بہتر بنتے جا رہے ہیں ۔

امراض کی پیدائش

طبابت کے جتنے بھی طریق ہیں۔ وہ سب کے سب امراض کی پیدائش بدپرہیزی سے بتلاتے ہیں۔ اور ہر مرض کی پیدائش کے اسباب مریضوں اور دیگر اشخاص کے سامنے بذریعہ تقریر یا تحریر بیان کرتے ہوئے اُن کے دل و دماغ پر نہایت زور سے یہی خیال نقش کرتے ہیں۔ لیکن درحقیقت اس طرح اسباب مرض کا بتلانا قانون خیال یا مانسک چکتسا کی رُو سے بالکل ناجائز ہے۔ کیا جس موسم میں پلیگ کا زور ہو۔ بھلے چنگے آدمیوں کو بھی چوہا ایک دیو کی مانند دکھلائی نہیں دیتا۔ اور ایسے فرضی اوہام ہر شخص کے جسم اور دل کو نہیں تھرا دیتے؟ کیا ہیضہ کے ایام میں معمولی پوری کھا کر بار بار بدہضمی کا خیال نہیں آتا؟ ڈاکٹروں نے کہہ دیا ہے کہ آلو مت کھاؤ۔ پیٹ میں درد ہو جائیگا۔ اور بس! اگر کہیں غلطی سے آلو کھا لیے۔ تو کھاتے ہی پیٹ میں درد بھی داخل ہو گیا۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

جہاں کبھی کوئی بیماری نہیں ہوئی۔ وہاں ذرا امراض کے علامات کا ڈھنڈورہ پیٹنے والے نامراد اشتہارات پہنچنے دو۔ پھر تھوڑے ہی عرصہ میں ویسے ہی کہیں پر کہیں پیدا ہونے لگیں گے ۔

صرف جسمانی امراض کا معالج کسی چھوٹی سے چھوٹی جسمانی بیماری کا علاج بھی کامیابی سے اس وقت تک ہرگز نہیں کر سکتا۔ جب تک وہ من کی حالت۔ دل و دماغ کی عادت اور روح یا نفس کی خصوصیت سے کماحقہٗ واقف نہ ہو۔ ایک اچھی سے اچھی اور اعلےٰ سے اعلےٰ زود اثر دوا مریض کو دے کر ذرا اس کے دل میں شک ڈال دو۔ تو وہی بجائے فائدہ کے الٹا نقصان کرنے لگے گی ۔

متذکرہ بالا ابتدائی اصولوں اور راز کی کارآمد باتوں کو اگر تم نے سمجھ لیا ہے۔ تو یقیناً تم اس سوال کا حل بھی پالوگے۔ کہ امراض کو صحت دلانے کی طاقت کہاں ہے؟ اور کیا ہے؟ اگر نہیں سمجھا۔ یا ابھی تمہیں اس کی مزید تشریح کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ تو تم ڈاکٹر کلام کو دوبارہ بہت غور سے مطالعہ کرو۔ اگر دوبارہ پڑھنے سے بھی تمہارے کچھ شکوک دور نہ ہوں۔ تو سہ بارہ علیحدگی میں پڑھنے سے تو وہ ضرور ہی دور ہو کر تمہارے اندر عجیب اور رسائے خیالات بھر جائینگے۔ اگر پھر بھی آپ کی تسلی نہ ہو۔ تو بشرطِ خواہش یا ضرورت مجھ سے مل کر۔ یا تحریر کرکے یا قانونِ فضیلت کا ع‌ی مطالعہ کرکے اپنا پورا پورا اطمینان کر لو۔ اس قانون کی بدولت تمہیں

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ہر مرض سے صحت حاصل ہوگی - اور یہ تمہیں مفلسی سے دولت - جہالت سے علمیت اور دُکھ سے سُکھ تک پہنچنے کا راستہ دکھلائیگا ٭

جسمانی امراض کا علاج بذریعہ کلمات

واضح ہو - کہ اگرچہ بہت سی جسمانی امراض کا علاج محض کلمات سے نہیں ہو سکتا - مگر کلمات کا استعمال ہر مرض کے طبی علاج یا عمل جراحی میں کرنا فائدہ کثیر پہنچائے بغیر نہیں رہ سکتا ٭

بعض جسمانی و روحانی امراض کا علاج مریض کو خواب مقناطیسی یا ہپناٹزم کی حالت میں لاکر کیا جاتا ہے اور پاس کرکے یا پانی وغیرہ کو مقناطیسی بناکر استعمال کرایا جاتا ہے - مگر چونکہ یہ علاج ڈاکر کلام کے دائرہ سے باہر ہے اور مقناطیسی علاج کی ذیل میں آتا ہے - لہذا اسے ہم یہاں نظر انداز کرتے ہیں - اس لئے جو لوگ کامیاب مقناطیسی معالج بننا چاہیں - انہیں قانونِ فضیلت کا عملی مطالعہ کرنا چاہیئے ٭

اولاد کا پیدا نہ ہونا

مریضہ کو حالت بیداری موزوں اور مناسب کلمات سے اُمید اور یقین دلاؤ - نااُمیدی کے خیال کو دوسری زندہ مقصودات کی تمثیلات دے کر دُور کر دو - چشمۂ زندگی کی ہدایات کے مطابق جماع اور پرہیز کی ہدایات کرو - اس کے نزدیکی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اور ہمدرد رشتہ داروں کو بُلا کر اُن کی موجودگی میں کسی پنڈت براہمن - مولوی یا نیک اور پاکیزہ شخص سے ہمّت و اُمّید افزا - صحت بخش - اولاد بخش - دعائیہ کلمات جن کو وہ عورت سمجھ سکے - مختلف لہجہ سے اُسے سنواؤ - عورتوں یا مردوں کو ایسے بھجن یا گیت اس کے سامنے گانے کے لئے کہو - جو اس کے دل میں بچّہ کی پیدائش کا پُورا پُورا خیال باندھ دیں - نیز مریضہ کو گھی - پانی اور شیشہ میں بار بار اس کا اپنا منہ دکھلاؤ - اور اس کے خاوند سے کہو - کہ وہ اپنی بیوی (حاملہ) سے بار بار یہ سوال کرے -" اے نیک بخت! اولاد کی خواہشمند میری پیاری! تو کیا دیکھ رہی ہے"؟ اس کا جواب وہ یہ دے - کہ " میں آپ کی عنایت سے اپنے آنے والے بچّہ کا خوبصورت چہرہ عالم خیال میں دیکھ دیکھ کر خوش ہو رہی ہوں"۔

اس کی خوابگاہ کو پھُولوں - پھلوں اور ایسی تصاویر سے سجاؤ - جن میں عورتیں اپنے بچوں سے کھیل رہی ہوں - یا اُن کو چھاتی سے لگائے دُودھ پلا رہی ہوں - کمرہ میں صندل لوبان - گوگل - گھی - گلو - ستاور - چرائینہ وغیرہ ملی ہوئی ہون سامگری جلا کر - میاں بیوی کو یہ بتلاؤ - کہ ان اشیاء کے مقناطیسی - لطیف - دافع امراض اور مقوی بخارات ہوا میں پھیل کر اور سانس کے ذریعے تمہارے جسم میں داخل ہو کر تمہارے امراض رحم نیز رج ویریہ کے تمام نقائص کو دور کر دینگے - اور تمہیں صاحب اولاد بنانے میں بھاری مدد دینگے - اس دوران میں خوب بھروسے اور اطمینان سے اردو - گورمکھی - سنسکرت

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

عربی یا فارسی کے حسب پسند کلمات منتروں یا شلوکوں کا مطلب سمجھا سمجھا کر ان سے عملاً پترشیٹی یگیہ (تدبیر پیدائش اولاد) کراؤ۔ ہمبستری سے پندرہ بیس روز پہلے بلکہ حسب ضرورت مہینہ دو مہینہ پہلے کسی ویدھ کی رائے سے مرد اور عورت دونوں کو کوئی مقوی دوائی مثلاً آدتیہ رسائن۔ چندر رسائن۔ چندر پربھا۔ پورن چندر رس۔ بسنت کسما کر یا نرسنگھ چورن۔ مالش کے لڈو۔ شلاجیت فولاد۔ کیسر یا کستوری وغیرہ کا مرکب یا مقوی باہ ادویات سے تیار کردہ شتاوری گھی اور عمدہ غذا کھلاؤ۔ ورزش۔ غسل اور کافی آرام سے ان کے دل و دماغ کو صحت سے بھرپور کردو۔ اور ان ایام میں دونوں کو پورا پورا برہمچاری اور برہمچاری رکھ کر مرد کو ہدایت کرو۔ کہ دونو جس قسم کی اولاد پیدا کرنے کے خواہشمند ہوں۔ اسی قسم کے مہاپرشوں کی زندگی کے واقعات ہمبستری سے چند روز پہلے بطور کہانی یا کتھا رات کو سوتے وقت اپنی رفیقۂ حیات کو سنایا کرے۔ اور اگر ہو سکے۔ تو اسے گہرے خواب میں لا کر اولاد بخش کلمات اس کے من پر منعکس کرے۔ اگر دھرن وغیرہ کا کوئی نقص ہو۔ یا اپریشن کی ضرورت ہو۔ تو کسی لائق دائی اور سرجن سے مشورہ کرنے کی ہدایت بھی ساتھ ساتھ کرو۔ ایسی عملی ہدایات کی پابندی کو ہی گربھا دھان سنسکار کہا جاتا ہے ہر تندرست مرد اور عورت کو ایسا ہی کرنا چاہیئے۔ تاکہ حسب منشاء اولاد پیدا ہو۔ ایسے موقعہ پر اپنے دوستوں کو دعوت دو۔ مفلسوں کو دان دو۔ گورو اور براہمن کو خوش کر کے دعا لو۔ گلی محلے کی بوڑھی عورتوں کو مٹھائی سے خوش کر

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کے اُن کی اسیس یا دُعا خاوند بیوی کو دلاؤ۔ ان میں سے کوئی بات بھی فائدے سے خالی نہیں ٭

اسقاطِ حمل کو روکنا

جب ایک ماہ کا حمل ہو جائے۔ تب پھر اُوپر لکھے طریق سے خاوند اور بیوی اپنے اپنے رشتہ داروں کو اکٹھا کریں۔ اور وہ مندرجہ بالا ہدایا کو مدِنظر رکھ کر عورت کا حوصلہ بڑھائیں۔ اور اس کے دل سے تمام گذشتہ واقعات کا خطرہ مٹا دیں۔ اسے دل دماغ اور رحم کو تقویت بخشنے والی مناسب ادویہ کسی قابل ویدّ کی رائے سے کھلائیں۔ دوران حمل میں موسم کے مطابق جل چکتسا کے غسل دلائیں۔ ہدایاتِ مندرجہ چشمۂ زندگی پر عمل کرائیں۔ مزید جماع اور غم و فکر سے محفوظ رکھیں۔ اور اسی طرح اُس کا خاوند ہر روز اُسے حوصلہ افزا و تسلّی بخش کلمات سُنا سُنا کر اُسے اُسکی خواہش براری کا یقین دلائے۔ چوتھے ماہ کے شروع میں پھر سب رشتہ دار مردوں عورتوں اور خیرخواہوں کو بلا کر کسی لائق باعمل پنڈت وغیرہ سے اُسے اطمینان بخش کلمات یا منتر اور گیت سُنواؤ۔ یہ علاج مریضہ کے مذہبی و ملکی اعتقادات کو مدِنظر رکھ مناسب طریق سے کرانا چاہیئے ٭

آنکھ کی امراض

طبّی مشورہ کی تمام ہدایات اور علاج سے مریض کو آگاہ کر کے یہ ہدایت کرو۔ کہ وہ ہر روز بلا ناغہ کھانا کھانے کے بعد ہاتھ دھو کر اپنی گیلی انگلیاں تین دفعہ آپس میں رگڑ کر تین تین بار اپنی آنکھوں سے لگائے ٭

احتلام

مریض کو جلق۔ اغلام وغیرہ کی بد عادات اور صحبتِ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

بد سے بچاؤ۔ طبی مشورہ کی ہدایات پر عمل کراؤ۔ مذہبی کتابیں پڑھاؤ۔ رات کو سوتے وقت اور صبح اُٹھتے وقت مندرجۂ ذیل شفا بخش اور دافع احتلام کلمات دُہرانے کی ہدایت کرو۔ اور کہو۔کہ وہ جب کسی عورت کو دیکھے۔ہمیشہ یہی کلمات بار بار اپنے دل میں پڑھے ؛

یہ عورت میری ماں ہے۔ یہ لڑکی میری بہن ہے۔ مجھے اپنے دل پر پُورا پُورا قابُو ہے۔ میں نے احتلام کے خیال کو دل سے دُور کر دیا۔ میرا دل مضبوط ہے۔

بدہضمی

دیکھو طبی مشورہ نمبر ا و ۲ ؛

بے خوابی و بدخوابی

رات کو سونے سے پہلے مریض کو چاہیئے ۔کہ اپنے منہ ۔ سر اور پاؤں کو ٹھنڈے یا شیر گرم پانی سے اچھی طرح دھو لے۔ اور پھر چند پرانایام یا گہرے سانس لینے کے بعد مناسب اطمینان کے ساتھ ۔شبیریں اور گہری نیند آنے کی دلی خواہش سے پُر کلمات دو خواب آور کلمات خود ہی دُہراتے ہوئے یا کوئی عمدہ راگ سُنتے ہُوئے سو جائے ۔ اگر بدہضمی یا قبض ہو۔ تو اُسے رفع کرے کھلی ہوا میں ورزش کرنے کی عادت ڈالے ۔ اور اسباب بدخوابی کو دُور کرے ۔ طبی مشورہ کے ڈاکٹر نیند سے مفصل مشورہ لے؛

پاگل پن

اگر پاگل پن موروثی ہو۔ تو عورت اور مرد۔ ماں یا باپ بننے سے پہلے پیتر اشٹی گیہ (تدبیر پیدائش اولاد) کے وقت ذہین اور سمجھدار بچہ بنانے والے کلمات بار بار اپنے ذہن پر منعکس کریں ۔ دونوں کو چندر پربھا وغیرہ رسائن

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ادویات یا شلاجیت اور فولاد کے مرکبات کھلانے چاہئیں۔ اگر پاگل پن کسی جسمانی چوٹ یا کسی بد عادت مثلاً جلق۔ شراب۔ غصہ وغیرہ کے سبب سے ہو۔ تب اس کے سبب کو ہٹا کر صحت بخش رو چک (ہمت دلانے والے) اور بھیانک (ڈرانے والے) کلمات یا منتر حسب موقع بحالت بیداری آنکھیں بند کرا کے یا بحالت خواب کہنے چاہئیں۔ اور کاغذ پر لکھ کر بازو یا گلے میں باندھنے چاہئیں۔ یا بطور موٹو دیواروں پر لٹکا دینے چاہئیں تاکہ ہر وقت مریض کو عملی یاد دہانی ہوتی رہے ۔

جگر کے امراض یرقان وغیرہ

وستی کرم۔ نولی کرم اور جل چکتسا کا سٹز باتھ کراؤ۔ مریض کی غذا زود ہضم۔ دودھ۔ چاول۔ آش جو وغیرہ رکھو۔ شلغم اور مولی وغیرہ پتوں والی ترکاریاں کھلاؤ۔ مقناطیسی پانی سے جگر کو دن میں تین دفعہ دھلاؤ۔ نیز روزانہ غسل اور ہلکی ورزش کی ہدایت کرو۔ جگر کی خرابی سے پیدا شدہ جلودھر۔ جگر کا بڑھنا وغیرہ امراض میں ڈاکٹر یا وئید سے مناسب علاج کراؤ۔ تلی کی امراض میں بھی یہی علاج کرو ۔

جریان منی و جریان رحم

رلیتی مشورہ کی عام ہدایات پر عمل کراؤ۔ جماع سے پرہیز کراؤ۔ سٹز باتھ دلاؤ۔ قبض کو وستی کرم سے دور کراؤ۔ اعضاء مخصوص کو ٹھنڈے پانی یا مقناطیسی پانی سے دن میں تین دفعہ دھلاؤ۔ اور مستورات کو حسب ہدایت شودھن ودھی اوتر وستی کراؤ ۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

دردوں کو مٹانے میں ڈاکٹر کلام کا مشترکہ طریق عمل بطورِ مثال

جب کوئی بھی درد سر- دردِ کان- درد دانت۔ دردِ چھاتی - دردِ گردہ - دردِ رحم وغیرہ کا مریض تمہارے پاس علاج کے لئے آئے۔ تب اس کے حالات دریافت کرنے کے بعد اسے کسی پُر اطمینان اور آرام کی جگہ مثلاً حتے المقدور کسی خوب سجے ہوئے اور دل پسند کمرہ میں علیحدہ بٹھلا یا لٹا دو۔ اور تسلی بخش کلمات سے اس کے دل میں صحت و آرام ہو جانے کی اُمید پیدا کرو۔ بعد ازاں خود کھڑے ہو کر یا ذرا اُونچی نشست پر مقابل میں بیٹھ کر مریض کی آنکھیں بند کرا دو۔ اور درد کی جگہ ننگی جلد پر پانچ منٹ سے پندرہ منٹ تک اُوپر سے نیچے چھوتے ہوئے پاس[1] کرو۔ اگر مریضہ کوئی جوان عورت ہو۔ اور درد اس کے پیٹ - چھاتی یا اور کسی نازک و پوشیدہ جگہ ہو۔ تو خاص احتیاط مدِ نظر رکھو۔ ایسے حالات

[1] ہپناٹزم کی اصطلاح میں "پاس کرنا" ہاتھوں کی اُن حرکات کا نام ہے۔ جس کے ذریعے کسی شخص کو اپنا خیال عملی طور پر دیا جائے۔ مثلاً روتے ہوئے لڑکے کو چُپ کرانے کے لئے اُسکی پُشت پر ہاتھ پھیرنا ایک طرح کا پاس کرنا ہے۔ لیکچر دیتے وقت ہاتھوں سے اشارات کرنا بھی ایک طرح کا پاس ہے۔ درد کی جگہ پر اپنی انگلیاں گھماتے ہوئے اُوپر سے نیچے ہاتھ پھیرنا ساسی یا چھوتے ہوئے پاس ہیں۔ ہم نے پاسوں کی فلاسفی - ماہیت اور طریق نہایت دلچسپ پیرائے میں قانون فضیلت کے تیسرے کورس میں درج کئے ہیں۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

میں یہی بہتر ہے۔ کہ تم کپڑوں کے اُوپر ہی بغیر چھُوئے نسبتاً زیادہ دیر تک متواتر پاس کرتے رہو۔ اور ناک سے گہرا سانس اندر لے کر منہ کے راستہ مقام درد پر کم از کم تین اور زیادہ سے زیادہ نَو دفعہ پھُونک[1] مارو۔ بعض دفعہ درد کی جگہ فلالین کا ٹکڑا رکھ لینا بھی مفید ہے۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ صحت بخش کلمات حسبِ حالاتِ مرض و مریض کہتے رہو۔ مثلاً "تمہارا درد مقناطیسی اثرات کے سبب سے کم ہو رہا ہے۔ تم اس وقت تسکین محسوس کر رہے ہو۔ اب تمہارا درد جاتا رہا۔ جب میں تمہیں آنکھ کھولنے کے لئے کہونگا۔ اس وقت تم دو تین گہرے سانس لے لینا۔ اور تم دیکھوگے۔ کہ تمہارے درد کا نام اور نشان بھی نہ رہیگا"۔ جب آنکھیں کھلواؤ۔ تب کہو۔ "خوب دیکھو۔ تمہارا درد جاتا رہا"۔ علاج کرتے ہوئے مریض کے پاس ایک دو آدمی جو اس کے نزدیکی رشتہ دار ہوں۔ کھڑے یا بیٹھے رہ سکتے ہیں۔ خصوصاً جب کہ عورت مریضہ ہو۔ تب کم از کم ایک شخص ضرور پاس رہنا چاہیئے۔ اس سے مریض کا اطمینان اور معالج کا اعتبار قائم رہتا ہے۔ واضح ہو۔ کہ تمام اعصابی درد دُور کرنے کے لئے اتنا ہی

[1] دم کرنا یا پھُونک مارنا عموماً توہمات سے سمجھا جاتا ہے۔ لیکن منہ کے سانس دردوں کو ہٹانے اور ریح کو کم کرنیکے علاوہ تسکین بخش تاثیر رکھتے ہیں۔ "دم" کی فلاسفی اور ماہیت و امراضِ مختلفہ میں اس کا استعمال بھی قانونِ فضیلت کے اسباق میں عملاً بتلایا اور سمجھایا گیا ہے ❖

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

علاج کافی ہے۔ پہلی دفعہ اگر آرام نہ ہو۔ تب دوبارہ اُسی وقت یا کچھ وقفہ کے بعد پھر بھی عمل کرو۔ مزید ہدایات کے لئے مسمریزم کے تجربات سے فائدہ اٹھاؤ۔ پُرانے اور نئے دردوں میں گرم ٹکور وگرم بھاپ سے مدد لو۔ مریض کی خوراک ہلکی اور زود ہضم رکھو۔ اس کو کسی سخت دماغی یا جسمانی محنت سے علیحدہ رکھو۔ بعض سخت درد مثلاً درد گنٹھیا وغیرہ ایسے ہوتے ہیں۔ کہ ان کے لئے مریض کو گہرے خواب میں لاکر پاس - دم اور کلمات کا استعمال کرنے سے آرام آتا ہے۔ ایسے حالات میں مریض کو خواب مقناطیسی میں لاکر عمل کرو۔ بعض درد ایسے ہوتے ہیں۔ جن میں مقناطیسی علاج - پاس و کلمات وغیرہ سے افاقہ تو ہو جاتا ہے۔ مگر مستقل فائدہ نہیں ہوتا۔ اصل سبب کو بھی مٹا دینا چاہیئے۔ چنانچہ پیٹ کی قبض یا بدہضمی کے سبب بخاروں میں سر درد۔ پیٹ درد۔ کمر درد وغیرہ تکالیف میں دستی گرم جلاب وغیرہ کرنا بھی ضروری ہے۔ دردِ زہ وغیرہ دُور کرنے کیلئے کسی چیز دُودھ یا پانی میں مقناطیس[1] حیوانی بھر کر صرف بُوندوں کی مقدار میں دو تین دفعہ کر کے پلادو۔ اور کلمات دافع درد کا استعمال مریضہ کے سامنے کرو۔

[1] مقناطیس حیوانی - ہر جاندار کے جسم اور خصوصاً انگلیوں سے بہت لطیف طاقت کا اخراج ہوتا رہتا ہے - اور اس کا اخراج خیال کے تابع ہوا کرتا ہے - انگریزی میں اس کو اوڈائیل یا اورا کہتے ہیں۔ اور اسی کو مقناطیسِ حیوانی بھی کہتے ہیں - اس کا مفصل اور مشرح بیان قانونِ فضیلت میں درج ہے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

دل کی امراض

دھڑکن ۔ ضعفِ دل و درد وغیرہ کے مریضوں کو آنکھ بند کرا کے اطمینان سے بٹھلا کر پاس کرو۔ اور ساتھ ہی ساتھ دلیری ۔ ہمّت اور حوصلہ بڑھانے والے کلمات و دافع درد منتروں کی طرف توجہ دلاؤ۔ مونگا ۔ موتی ۔ یشب ۔ عقیق اور سیپ کا عمدہ کشتہ کھلاؤ۔ ٹھنڈے پانی سے غسل کی سفارش کرو۔ کھلی ہوا میں چہل قدمی پر زور دو ۔

دماغی امراض مرگی۔ ہسٹریا فالج ۔ لقوہ ۔ کمزوریٔ حافظہ

مرگی اور ہسٹریا میں مریض کو جوش آور غذا سے پرہیز کراؤ۔ غصّہ اور جماع سے روکو۔ حالتِ بیداری میں اس کو دَورہ دیر سے ہونے والے کلمات پر خیال دلاؤ۔ اگر مرض دیرپا ہو ۔ تو حالتِ خواب میں لا کر صحت بخش کلمات کہو۔ مثلاً "تمہارا مرض جاتا رہا ۔ اب کوئی دورہ نہ ہوگا ۔ تم اچھے ہو رہے ہو"۔ وغیرہ ۔ یہ امراض دیرپا ہوتے ہیں ۔ یہ علاج بہت دیر تک جاری رکھنا چاہیئے ۔ طریق و تدابیر وہ استعمال ہونی چاہئیں ۔ جن سے مریض کو تمہارے علاج سے بد اعتقادی نہ ہو جائے ۔ حالتِ دورۂ مرض میں تم کچھ تدابیر بطور علاج ضرور کرتے رہو۔ جن سے مریض یہ سمجھے ۔ کہ مجھے ہوش میں لانے کے لئے جد و جہد ہو رہی ہے ۔ مریض کے پاس چُپ چاپ بیٹھے رہنا اس کو مایوس بناتا ہے ۔ لیکن اگر مریض نِنٹ کے بعد سو جائے ۔ تو اس کو بیدار مت کرو۔ اس طرح

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

فالج و لقوہ میں بھی پاس۔ مقناطیسی خواب آور زور دار۔ صحت بخش کلمات کا استعمال کرنا چاہیئے۔ جن کی مدد سے چند روزہ فالج و لقوہ اور نئی پیدا شدہ دماغی و اعصابی امراض آناً فاناً دور ہو جاتے ہیں۔ بجلی اور وات ناشک تیل اور بھاپ کے غسلوں کو بھی وات روگوں میں برتنا چاہیئے۔ ایسے امراض میں اصرار کر کے مریض کو چلنے اور اٹھنے کے لئے مجبور کرنا چاہیئے۔ مثلاً اگر مریض کہے۔ کہ " ڈاکٹر صاحب کیا کرتے ہو۔ میرا دھڑ ہل نہیں سکتا۔ میں اُٹھ نہیں سکتا۔ میں کھڑا نہیں ہو سکتا۔ میں چل نہیں سکتا" وغیرہ۔ تم زور کے لہجہ میں کہو۔ " نہیں! نہیں!! تم جسم کو ہلا سکتے ہو۔ تم اُٹھ سکتے ہو۔ اُٹھو! بیشک اٹھو!! تم کھڑے ہو سکتے ہو۔ تم چل سکتے ہو۔ چلو! چلو!! چلو!!!" وغیرہ۔ اگر کوئی مریض تمہارے پاس آ کر حافظہ کی کمزوری کا علاج پوچھے۔ تو اس کے حالات اور عام دماغی صحت کو اطمینان سے دیکھ کر ذیل کی ہدایات تحریری یا تقریری دو:-

کمزوری حافظہ والوں کے لئے عملی پیشینی۔ قدرتی اور سنہری ہدایات

جس چیز۔ مضمون یا واقعہ کو تم دیر تک یاد رکھنا چاہتے ہو۔ سب سے پہلے اس کے ساتھ دلچسپی پیدا کرو۔ اور دن میں دو دفعہ صبح اُٹھتے ہی اور رات کو دس دس بار یہ کلمات پڑھا کرو۔ " مجھے یہ مضمون اب دلچسپ معلوم ہو

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

رہا ہے۔ میں اس مضمون کو خوب غور سے پڑھونگا یہ میری زندگی میں مجھے بے حد کار آمد ثابت ہوگا۔" جب اس مضمون کو مطالعہ کرتے ہوئے کوئی خاص ضروری واقعہ قابل غور ہو۔ اُس پر ٹھہر کر کہو۔" یہ بات خاص طور پر قابل غور ہے"! ۲- جس مضمون کو تم یاد رکھنا نہیں چاہتے ہو۔ مثلاً فضول اخباری متفرق خبریں یا ناول وغیرہ اُن کو مت پڑھو۔ وہی مضمون پڑھو۔ جو ضروری ہوں۔ ۳- جو کچھ تم پڑھو۔ خوب توجہ دے کر پڑھو۔ بلا توجہ مطالعہ دل پر کوئی دیر پا اثر نہیں چھوڑتا۔ ۴- بار بار مختلف اوقات میں تھوڑے تھوڑے وقفہ کے بعد گذشتہ اسباق کو دُہراتے رہو۔ اور نہ صرف زبان سے دُہراؤ۔ بلکہ محض حافظہ کی مدد کے لئے ہاتھ سے اسے لکھو بھی۔ اور باآواز بول کر کانوں سے بھی خود سُنو۔ زبان۔ آنکھ۔ ہاتھ اور کان کے ذریعہ اپنے اسباق کو تھوڑے تھوڑے وقفہ کے بعد متواتر دُہراتے رہنا قوتِ حافظہ کا قیمتی راز ہے۔ تحریر یادداشت کی ایک زبردست معاون ہے۔ جتنی دیر تک کوئی تحریر آنکھوں کے سامنے رہتی ہے۔ اُتنا ہی اُس کا اثر زیادہ گہرا اور دیر پا رہتا ہے۔ ذیل کے دو طریقوں سے قوتِ حافظہ میں مدد ملتی ہے۔ (۱) مضمون کو مناسب سلسلہ میں لاکر باقاعدہ تقسیم و ترتیب دینا جیسا کہ (مہنیں) ڈاکٹر کلام کے حصّوں میں جا بجا بطور مثال نمونہ ملیگا۔ (۲) کسی نام۔ شکل یا مقام کو کسی مشابہت سے یاد رکھنا۔ مثلاً انگریزی میں "باندھنے" کو (بائنڈ) Bind کہتے ہیں۔ ملک اٹلی کی شکل بوٹ کی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

طرح ہے - وغیرہ - یاد رکھو - قوتِ حافظہ کا راز دلچسپی - توجہ اور مشق میں مضمر ہے - اور اس کے وسائل باقاعدہ ترتیب اور مشابہت ہیں ؁

زہریلے جانوروں کا کاٹنا

کلام اور مناسب منتروں سے جن کو مریض سمجھتا ہو - یا نہ ہی سمجھتا ہو - (کیونکہ ایک معتقد مریض کے سامنے کوئی اوٹ پٹانگ منتر یا کلام کا محض پڑھنا ہی اس کو صحت بخش خیال دینے کا عملی ذریعہ ہے ، معمولی بھڑ کے کاٹے کے درد سے لیکر سانپ کے کاٹے تک کو آرام دلایا جا سکتا ہے - مضبوط ارادہ اور بھروسہ سے مریض کے درد کے مقام سے چھ چھ انچ کے فاصلہ پر دو تین جگہ فیتہ اور رسی سے کس کر باندھ دینا چاہیئے - (جبکہ بچھو یا سانپ نے کاٹا ہو - ورنہ معمولی بھڑ کے کاٹے کو باندھنے کی ضرورت نہیں ہے - صرف باندھنے والے پاس کرنا کافی ہے) مریض کی آنکھیں بند کرا دو - اور مقام درد اور ڈنگ پر چھوتے ہوئے یعنی مساسی پاس کرتے ہوئے کئی بار گرم سانس کا دم کرو - اور ساتھ ساتھ دافع درد کلمات کہو - اور کہو - کہ جب آنکھیں کھولوگے - اس وقت کوئی درد باقی نہ رہیگا - دو تین منٹ کے بعد کہو "آنکھیں کھولو - تمہارا درد جاتا رہا - تمہیں آرام ہو گیا - ایک دو گہرے سانس لے لو" وغیرہ - مناسب طبی علاج بھی کرو (دیکھو طبی مشورہ) ؁

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

قبض

(دیکھو علاج بدہضمی) طبی مشورہ سے ہدایات لے کر مریض کا علاج کرو۔ روزانہ اُس کو اپنے ہاں بُلا کر آنکھیں بند کرا کے ذیل کے کلمات سے مخاطب ہُوا کرو "دیکھو۔ تم صبح بستر سے اُٹھتے ہی ایک پاؤ تازہ یا باسی پانی پی لیا کرو۔ پانی پیتے ہی پانچ منٹ کے اندر اندر حاجت ہو کر پاخانہ آ جایا کرے گا۔ دن میں دو تین چلّو پانی پانچ چھ دفعہ پیا کرو۔ اس عمل سے تمہیں بلاناغہ حاجت ہو کر پیٹ خوب صاف ہو جایا کرے گا۔ تمہیں ہرگز قبض نہیں۔ اب تمہیں خوب بھوک لگ رہی ہے۔ اور تم روز بروز تندرست ہو رہے ہو "

نامردی۔ضعفِ باہ سُرعتِ انزال وغیرہ

یہ امراض کئی اسباب سے پیدا ہو کر کئی درجوں میں پائے جاتے ہیں۔ عموماً ان کے بواعث بچپن اور جوانی کی بے اعتدالیاں اور صحبتِ بد کی خرابیاں ہوا کرتی ہیں۔ ہم نے ان امراض کا مفصّل بیان چشمۂ زندگی میں دیا ہے۔ وہاں طبی علاج بھی تفصیل سے بتلا دیا ہے۔ یہاں پر ہم نامردی کی ایک نرالی قسم کو درماندہ اور دُکھی مریضوں کی آگاہی کے لئے صاف الفاظ میں درج کرتے ہیں۔ تاکہ وہ ڈاکٹر کلام کے اصولوں سے محض ناواقف خود غرض اور بے اصولے اشتہاری حکیموں کے سخت قابلِ اعتراض کلمات سے خوف زدہ ہو کر پیدا شدہ قیاسی۔ دلی اور اشتہاری نامردی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

سے ہمیشہ کے لئے نجات پائیں ٭

اشتہاری نامردی

خود غرض اور بے اصولے اشتہاری ادویہ فروشوں اور حکیموں کی اُن تحریروں کو جن میں وہ ضعف باہ - سُرعتِ انزال وغیرہ امراض کا دلفریب مگر خوفناک اور مبالغہ آمیز نظارہ بذریعہ اشتہارات یا رسالہ جات پیش کرتے ہیں - بار بار بغور پڑھنے یا سننے سے اکثر بھلے چنگے اور تندرست نیز محض معمولی کمزور اشخاص پر بہت بُرا اثر پڑتا ہے - اور جو درحقیقت بیمار ہوں - اُنکے از حد نرم و نازک اور کمزور دلوں کے لئے تو یہ اشتہارات اور اُن کی حیرت انگیز و یاس انگیز جلی اور موٹی موٹی سرخیاں نہایت سخت اور بھاری ہتھوڑوں کا کام دیتی ہیں - کیونکہ اُن اشتہارات اور کتابوں میں یہ خطرناک طریقۂ تحریر اختیار ہی محض اس لئے کیا جاتا ہے - کہ طبابت کا روشن میدان تجارت کی خطرناک آندھی سے دھواں دھار ہو جائے - اور بھولے بھالے عوام خائف ہوکر ان بے اصولے - خود غرض - بد لیاقت - زبردست چالباز - لچھے دار باتیں بنانے یا مضمون لکھنے والے بازاری و اشتہاری طبیبوں کے جال میں پھنس جائیں - اسی عیارانہ و مکارانہ طریق نے ان لائق فائق طبیبوں - ویدوں اور ڈاکٹروں کو سچائی - دیانتداری اور قربانی کے میدان میں ان مطلب پرستوں سے بالکل علیحدہ کر دیا ہے - مگر پھر بھی کوتہ اندیش - جاہل اور جلد باز مریض ان نااہلوں کے جال میں پھنسکر اُن کی حوصلہ افزائی کرتے ہی رہتے ہیں - اس لئے ہم سمجھتے ہیں - کہ جب تک طبابت کے سلسلہ میں اس

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

خطرناک تجارت کا تدارک نہ ہوگا تب تک یہ غلط فہمیاں دور نہ ہو سکیں گی۔ اور سستی اور کمزوری وغیرہ کے ہزاروں مریض جو درحقیقت تندرست ہوتے ہیں۔ اپنی ابتدائے شباب کی غلط کاریوں اور گذشتہ بد پرہیزیوں کے زیر اثر جب ان اشتہارات کے خوفناک و لرزہ خیز مضامین کو بار بار اپنے دل و دماغ میں لائینگے۔ تو نادانستہ طور پر سستی۔ ضعف باہ اور نامردی کی علامات کا شکار ہوئے بغیر نہ رہ سکینگے۔ اور خیالی طور پر کم از کم کچھ وقت کے لئے ویسے ہی بنجائینگے۔ وہ اس وہم میں مبتلا ہوکر کبھی تو اپنے عضو کی نامعلوم کجی یا کوتاہی کو دیکھ کر مایوس ہونگے۔ اور کبھی سرعت انزال کے وہم میں مبتلا ہو جائینگے۔ کیونکہ وہ نادان یہ نہیں سمجھتے۔ کہ جیسے ایک انسان کے جسمانی اعضاء کی لمبائی اور موٹائی دوسرے سے مختلف ہوتی ہے ویسے ہی اعضاء مخصوص میں بھی فرق ہوتا ہے۔ اور جسم کی ساخت وغیرہ کا بہت سا انحصار والدین کی ساخت پر ہوتا ہے۔ مگر نہیں! انہیں تو اشتہاری حکیموں کے اشتہار پڑھ پڑھ کر اور بازاری ادویہ فروشوں کی تقریریں سن سنکر کوئی نہ کوئی اشتہاری طلا، پٹی یا بجلی استعمال کرنیکی دھن لگجاتی ہے۔ اور آخر ادھر ادھر بھٹک بھٹک کر سینکڑوں روپیہ تباہ کرکے یہ تجربہ حاصل ہوتا ہے کہ نہ تو ہم اس قسم کے بیمار ہی تھے۔ اور نہ ہمارے مرض کا یہ علاج ہی تھا۔

روحانی امراض و عادات بد کے تدارک کے لئے مرکب مقناطیسی کلمات یا سدھ منتروں کا استعمال

جس طرح ہم جسمانی امراض دور کرنے کا طریق اصولاً اور

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

عملاً مبتلا آئے ہیں - اسی طرح رُوحانی امراض اور عاداتِ بد کا تدارک بھی بذریعہ کلمات کرنا چاہیئے - اور ان نقائص کے دفعیہ کے لئے عامل کو خود پُورا کامل و باعمل ہونا چاہیئے - یا مریض کو اپنا عامل - کسی رُوچک (دلکش) شلوک - شعر - سخن - کلمہ - منتر یا اُپدیش کو سمجھ کر خود ہی آتم اُپدیش کی ہدایات کے مطابق حالتِ بیداری میں اپنے آپ کو یا حالتِ خواب میں لاکر یا کسی کاغذ پر بار بار لکھ کر حسبِ ضرورت عمل کرنا چاہیئے - اور کئی بار دن میں موزوں کلمات کو یاد کرنا اور دُہرانا چاہیئے ذیل میں بطورِ نمونہ کچھ کلمات مجرّب بطورِ مثال درج کرتے ہیں:-

افیون چھڑانا چھوڑ دو - یہ سُستی - بیماری اور کمزوری کا گھر ہے تم اس کو یقیناً چھوڑ سکتے ہو ⁂

آوارہ گردی بے کار اور آوارہ گرد انسان بیمار یا چور ہو کر مصیبت میں مبتلا ہو کر پریشان رہتا ہے ⁂

بکواس بیہودہ گفتگو سے انسان کی قدر و منزلت جاتی رہتی ہے - بکواس کرنا بیوقوفوں کا کام ہے - سنجیدگی - متانت اور ادب سے بات کرنا سیکھو ⁂

بے قاعدگی باقاعدہ بنو - وقت کی قدر و منزلت کرو - اس سے تمہاری قدر و منزلت ہوگی ⁂

بھنگ نوشی و چرس نوشی "او بھیڑیا! قسمت دینیا ماریا - ایس زحمت نوں چھڈ - اپنے خاندان تے ماں پیو دی عزت نوں

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کوڈیاں دے ہل نہ گنوا" (پنجابی کلام)

تمباکو نوشی

او گندیا! توں تے اوس دن میز اُتے ملتے ملے ہتھ مار اتے چھاتی پٹ پٹ کے لیکچر دیندا سی۔ تے لوکاں نوں نصیحت کردا سی۔ کہ ویش تے جاتی دا بھلا کرو!! نشیاں نوں چھڈو۔ اوہ! توں نے کی کرنا اے۔ چھکے دیا ماریا!! ہر ویلے تمباکو تے سگرٹ ہی پیندا رہنا اے۔ چھڈ ایس بلا نوں چھڈ۔ رحم کر ملک تے قوم اُتے۔ نالے اپنیاں کومل بچیاں دیاں نازک چھاتیاں تے۔ دیکھ تیرے مُنہ وچوں کنی بو آوندی اے۔ جیسے کسے بدرو تے گندی نالی دا منہ کھول دتا جاندا اے ٭ (پنجابی کلام)

تعصب

؎ تعصب کی جو پگڑی ہے
وہی جاہل کے سر پہ ہے

جلن

دیکھو خطرناک آگ اور تیز زہر (از طبی مشورہ نمبر ۱)

جھوٹ بولنا

شعر:۔
صداقت کیلئے گر جان جاتی ہے تو جانے دو
مصیبت پر مصیبت سر پہ آتی ہے تو آنے دو

حسد

اے حاسد! تو مر جا! کیونکہ تیری زندگی موت سے بدتر ہے۔ جس سے تو حسد کرتا ہے۔ وہ بھی سب کچھ یہاں ہی چھوڑ جائیگا۔ اور تو بھی۔ پھر تیری جلن فضول ہے۔ تو دوسرے کی خوشی کو اپنی خوشی سمجھ۔ تو تجھے بلا تردد خوشی نصیب ہوگی ٭

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

دھوکا دُوسرے کو دھوکا دینا اپنے آپ کو دھوکے میں ڈالنا ہے۔ کیونکہ ع

بنی آدم اعضائے یک دیگر اند
کہ از آفرینش زیک جوہر اند

رشوت ع جو مرد ہیں۔ رشوت نہیں لیتے نہیں دیتے۔

سخت کلامی ع بات سچی کہو۔ مگر شیریں
حق ہیں تلخی ہے قابلِ نفریں

سُستی ہوشیار بنو۔ ہمت کرو۔ پُرشارتی بنو ٭

شہوت ع کام نہ چھوڑا کرودھ نہ چھوڑا
ست دھرم کیوں چھوڑ دیا

شک تمہیں کس بات کا شک ہے۔ خدا تیرے ساتھ اور تو خدا کے ساتھ ہے

چشمۂ راحت کو روزانہ بغور پڑھا کرو ٭

شراب قانونِ فضیلت کے قیمتی حصہ چشمۂ راحت کو بغور پڑھا کرو۔ اے ملک اور قوم کا روپیہ ضائع کر کے خون کرنے والے بیرحم شرابیو! اپنے بچوں۔ بیوی اور خاندان پر رحم کرو! اپنے جگر۔ معدہ۔ دِل۔ گُردہ اور خوب صورت جوانی پر ترس کھاؤ۔ اور اپنی قیمتی زندگی۔ طاقت اور دولت کی جڑوں کو اس زہر سے مت سینچو۔ اپنے اعصاب کی نازک جڑوں پر تیز کلہاڑا مت چلاؤ ٭

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

غصّہ اپنے آپ کو جلا کر پھر دوسرے کو بھی جلانے کا شوق اگر تمہارے دل میں ہو۔ تو غصّہ تمہیں مُبارک ہو۔ غصّہ دماغ۔ چربی اور خون کو اِس طرح سُکھاتا ہے۔ جیسے بجلی درخت کو جلا ڈالتی ہے ٭

غم تمہیں کوئی غم نہیں۔ تمہاری ضرورتیات اب تک برابر پُوری ہو رہی ہیں۔ اور آئندہ بھی پُوری ہوتی رہیں گی۔ تم بے فائدہ فکر مت کرو۔ ہنسو۔ کھیلو۔ کُودو اور خوش رہو۔ دُنیا تمہارے لیئے ہے۔ سُورج اور چاند۔ ہوا اور پانی۔ دریا اور پہاڑ تمہاری خوشی کے لیئے موجود ہیں۔ پھر تم کیوں بے فائدہ فکر کرتے ہو۔ ہمّتِ مرداں مددِ خُدا ٭

غرض اور مطلب پرستی دھرم اور ایمان کو دھرم اور ایمان سمجھ کر کرو۔ نہ کہ خود غرضی اور مطلب پرستی سے بگلے بھگت بن کر غریبوں اور حاجت مندوں کا خون چُوسو۔ یاد رکھو خود غرض اور مطلب پرست دوزخ کی آگ میں بے رحمی سے ڈال دیئے جاتے ہیں ٭

غیبت۔ نندا دوسرے کے عیبوں کو اپنے اندر ڈھالنے کا سب سے آسان اور سیدھا راستہ دوسروں کی بُرائی اور کمزوری کو بار بار یاد کرنا ہے اگر دوسرے سے خوفزدہ ہو کر اپنے دل پر اُس کا دبدبہ مستحکم کرنا چاہتے ہو۔ تو اُس کی غیبت کیا کرو ٭

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

گوشت خوری

"ایں سینۂ اسرارِ الٰہی را گورِ حیوانات ساختن بعید از عقل و شعور است۔"

اے اشرف المخلوقات انسان! اے حاکمِ حیوانات! تُو اپنے غلام حیوانات کو زندہ سے مُردہ کیوں بناتا ہے۔ اُن مُردوں کے گندے اور بدبُودار گوشت کو کھا کر اپنے کعبۂ دِل کو حیوانات کا قبرستان مت بنا۔ ؎

جے رَت لگے کپڑے جامہ ہوئے پلیت
ایہہ رَت پیویں مانسا تے کیویں نرمل چیت

مُفلسی

یہاں ایک سے ایک امیر اور ایک سے ایک مفلِس ہے۔ یہاں مطلب اور غرض کا بازار گرم ہے۔ کبھی ایک افسر اور دوسرا ماتحت۔ کبھی ماتحت افسر اور افسر ماتحت ہے۔ پھر تم جو اس وقت اپنے آپ کو مفلس اور ماتحت سمجھے ہُوئے ہو۔ ہزاروں سے دولت مند اور لاکھوں سے اُونچے ہو کر کیوں پریشان ہو۔ (چشمۂ راحت کو پڑھو)۔

مَوت

؎ اجل خاموش رہ! ہم کو نہیں اصلا ہے ڈر تجھ سے
ہمارے حصّے میں آئی حیاتِ جاودانی ہے
(چشمۂ راحت کو دیکھو)

ناستکتا یا دہریہ پن

؎ ملکا ذکرِ تو گویم کہ تو پاکی و خدائی
نہ روم من بجز آں راہ کہ تواں راہ نمائی
ہمہ درگاہ تو جویم ہمہ در راہ تو پویم
ہمہ توحید تو گویم کہ بتوحید سزائی
تو خداوندِ یمینی تو خداوندِ یساری

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

تو خداوندِ زمینی تو خداوندِ سمائی

تو زن و جفت نخواہی تو خور و خفت نخواہی
احدا بے زن و جفتی و ملکا کام روائی
نہ بُدے خلق تو بُودے نہ بُوَد خلق تو باشی
نہ تو خیزی نہ نشینی نہ تو کاہی نہ فزائی

بری از چون و چرائی بری از عجز و نیازی
بری از صورتِ رنگیں بری از عیب و خطائی
بری از خوردن و خفتن بری از تہمتِ مُردن
بری از بیم و امیدی بری از رنج و بلائی

تو علیمی تو حکیمی - تو خبیری تو بصیری
تو ستائندہ فضلی تو سزاوارِ خدائی
نہ توان وصفِ تو گفتن کہ تو در وصفِ نگنجی
نہ توان شرح تو کردن کہ تو در شرح نیائی

۵

ایشور فقط تمہیں ہو دُکھ کے مٹانے والے
آواگون چھُڑا کر مُکتی دلانے والے
سُورج زمیں ستارے سب آسرے تمہارے
سارے نظامِ شمسی تم ہو چلانے والے
ہر جا تمہیں ہو حاضر سب پر تمہیں ہو قادر
چھوٹے سے ذرّے میں بھی تم ہو سمانے والے
دریا - پہاڑ - جنگل - ہر جا تمہارا جلوہ
سُورکھ ہیں سب تمہاری صورت بنانے والے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

مسجد میں نہ حرم میں۔ کعبے نہ بتکدے میں
تم کو کہاں ہیں پاتے۔ کاشی کے جانے والے
جھوٹے سکھوں میں پھنسکر بھولے تمہاری مہما
تم سے الگ پڑے ہیں۔ تم کو اٹھانے والے
در چھوڑ کر تمہارا کس در پہ جا کے مانگوں
شاہ و گدا ہیں رتبہ تم سے ہی پانے والے
سب سے الگ ہو مضطر حاضر ہوا ہے در پر
کرپا کی درشٹی کیجے۔ تم ہو بچانے والے

گئے دونوں جہان نظر سے گذر تری شان کا کوئی بشر نہ ملا
تیری ہر جگہ دیکھی نرالی چمک۔ ترا بھید کسی کو مگر نہ ملا
ترا چرچا جہاں کی زبانوں پہ ہے ترا شور زمانہ کے کانوں میں ہے
مگر آنکھوں سے دیکھا تو پردہ نشیں۔ کہیں تو نہ ملا۔ ترا گھر نہ ملا
کوئی ملنے کا تیرے نشان بھی ہے کوئی رہنے کا تیرے مکان بھی ہے
تجھے دیکھا اِدھر تو اِدھر نہ ملا۔ تجھے ڈھونڈا اُدھر تو اُدھر نہ ملا
کہیں دست سوال دراز نہیں۔ کسی اور پہ یوں مجھے ناز نہیں
کوئی تجھ سا غریب نواز نہیں۔ ترے در کے سوا کوئی در نہ ملا

جلوہ دکھا رہا ہے مجھ کو ظہور تیرا
دیاپک ہے تو جہاں میں حاضر ہے ہر جگہ پر
سب میں سما رہا ہے۔ ہر دل ہے نور تیرا

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

قربان تیری قدرت - بلہاری تیری وحدت
امرت پلا رہا ہے مجھ کو سرور تیرا
بلدیو دُکھ مٹا کر خود غرضی کو ہٹا کر
خدمت میں آ رہا ہے بندہ حضور تیرا
جلوہ دکھا رہا ہے مجھ کو ظہور تیرا

خلق خدا کی خدمت سب سے بڑی عبادت ہے

مصیبت جس کو پیش آئے - تو اُس کا آشنا تُو ہو
کوئی ماتم زدہ پائے - تو اُس کا غم رُبا تُو ہو
کوئی ہو راہ گُم کردہ - تو اُس کا رہنما تُو ہو
غرض ہر زخم کا مرہم ہو - ہر دُکھ کی دوا تُو ہو
جہاں مشکل کی پڑ جائے گرہ ناخن ترا کھولے
تو ہر اک درد میں شامل ہو - ہر آواز میں بولے
اگر غفلت سے ابتک کچھ نہیں تو نے کیا غافل
تو اِس خواب گراں سے چونک آئندہ نہ ہو کاہل
بڑھے جاتے ہیں ساتھی ہمسفر نزدیک ہے منزل
یہ فرصت ہی غنیمت ہے اگر کرنا ہے کچھ حاصل
اولوالعزمان دانشمند جب کرنے پر آتے ہیں
سمندر پھاڑتے ہیں کوہ سے دریا بہاتے ہیں

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

زندگی کی منزل میں

کامیابی کا رہنما

قانونِ فضیلت

کیا ہے؟

مُرتبّہ

مہتہ سیتارام دت گوئیراج

آدتیہ رسائن - انارکلی - لاہور

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

عالمگیر خواہش

آئیگا کام آخر جو کام نیک ہوگا نیکی سے ابتدا کر انجام نیک ہوگا

دوستو! آئندہ صفحات میں جو کچھ لکھا جائیگا۔ وہ بلا تمیز ہر ایک مرد و عورت کے لئے مفید اور ضروری ہے۔ خواہ وہ ہندو ہے یا مسلمان۔ عیسائی ہے یا سکھ خواہ کسی مذہب اور کسی مقدس کتاب کو ماننے والا۔ نیز کسی رہنما یا ہادی کی عزت کرنے والا کیوں نہ ہو۔

میرے اصول اور خیالات یا میری عملی ہدایات کسی کے مذہبی یا شخصی اعتقاد میں کوئی مداخلت نہیں کرتے۔ کیونکہ ان اصولوں اور راز کی باتوں کی بناوٹ اس طریق سے قدرتی طور پر بن چکی ہے کہ ہر ایک اہل مذہب انکو اپنے ہی مذہبی اصول سمجھنے پر مجبور ہو جاتا ہے۔

ناظرین! یہ مضمون اگرچہ بالکل نرالا ہے۔ مگر پھر بھی بہت پرانا ہے آپ کے بزرگ خواہ وہ عرب میں رہتے تھے یا روم و یونان میں۔ خواہ وہ ہندوستان کے اونچے و خوشنما پہاڑوں کی چوٹیوں پر دنیا سے الگ کنارہ کش تھے۔ یا محلوں اور حویلیوں میں بآرام زندگی بسر کرتے تھے وہ تقریباً سب کے سب ان علوم اور رازہائے سربستہ سے عملی طور پر واقف ہی نہیں بلکہ اُن کے ماہر بھی تھے۔ مگر اس وقت آپ کے لئے یہ مضمون بالکل نیا ہے۔ اور اسکی واقفیت آپ کے لئے ایک نعمت بے بہا۔۔۔ میرا دعوےٰ ہے کہ اگر آپ ایکدفعہ بھی اس کا کم از کم مطالعہ ہی شروع کر دیں۔ تو پھر اُس کے ساتھ آپ کو ایک ایسا غیر معمولی اُنس اور لگاؤ پیدا ہو جائیگا۔ کہ علیحدگی نہ ہو سکیگی۔ آپ اسے اپنے قیمتی وقت کا جائز ترین استعمال سمجھنے پر مجبور ہونگے۔ اور اس وقت جو کام آپ کر رہے ہیں۔ یا جو کچھ بھی حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ اُسکی تکمیل

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

یا حصول کے لئے بھی قانونِ فضیلت کا بغور مطالعہ اور اس پر عمل ایک اعلےٰ اور برتر ذریعہ ثابت ہوگا ؂

قانونِ فضیلت۔ زندگی کی ہر منزل میں کامیابی حاصل کرنے کے لئے سچا رہنما ہے۔ جو آپ کو اعلیٰ ترین انسانی قابلیت کے حصول کا مکمل طریق بتلاتا ہے۔ نیز صحت۔ دولت اور راحت کے پانے کے لئے عملی تدابیر سکھلاتا ہے اور یقینی۔ قلبی اور قدرتی ہدایات نہایت دلچسپ اور مشرح طریق سے سمجھاتا ہے۔ قانونِ فضیلت کا مطالعہ کرنے اور اُس پر عمل پیرا ہونے سے دینی فرائض اور دُنیوی کاروبار میں ترتیب وسلیقہ۔ تھوڑے وقت میں زیادہ کام کرنے نیز تھوڑی محنت سے زیادہ پھل حاصل کرنے کے سربستہ راز اور گر ہاتھ آتے ہیں۔ انسانی زندگی کو غیر مفید سے مفید۔ بیکار سے باکار۔ نا اُمید سے پُر اُمید۔ ناکامیاب سے کامیاب اور بیمار سے تندرست بنانے کے لئے

قانونِ فضیلت کی تعلیم اشد ضروری ہے ؂

الغرض قانونِ فضیلت ہر پہلو سے آپ کی پوری پوری مدد کریگا۔ یہ آپ کی خفتہ طاقتوں کو بیدار کرکے آپ کو تندرست۔ دولتمند۔ عاقل۔ بےخوف و بےفکر بنادےگا۔ سینہ بسینہ سربستہ رازوں سے آگاہی بخشیگا۔ خطرناک جسمانی و دماغی امراض نیز مُضرِ صحت عادات وخیالات کی زبردست اور پُرخطر گرفت سے آپ کو رہائی حاصل کرنے کا سہل طریق اور قدرتی علاج بتلائیگا۔ اِس لئے آپ اپنی ذاتی بھلائی کے لئے قانونِ فضیلت کی باقاعدہ تعلیم حاصل کریں ؂

قانونِ فضیلت کا بےبہا تعلیمی کورس چھ حصّوں میں منقسم ہے۔ اور بیشمار دلچسپ اسباق کا ایک قیمتی مجموعہ ہے۔ جن کی تفصیل مختصراً حسب ذیل ہے:۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

تمہیدی ہدایات

نہایت مفید۔ کار آمد۔ دلچسپ اور محض قدرتی ہیں۔ جن میں خاموشی۔ راز داری اور پوشیدگی کی برکت و فضیلت کا اظہار کر کے عملی مشق کے سہل و آسان طریق پر روشنی ڈالی گئی ہے ؁

پہلا کورس۔ قوتِ ارادی کی فضیلت

قوتِ ارادی بلاخوف نزدیبہ ہر طرح کی کامیابی کا ابتدائی زینہ کہلا سکتی ہے جس کے بغیر کوئی انسان کسی جسمانی۔ مالی۔ دماغی۔ روحانی۔ مجلسی۔ سیاسی غرضیکہ کسی کام یا مقصد میں کبھی کوئی کامیابی حاصل نہیں کر سکتا۔ اس کورس میں قوتِ ارادی کو حاصل کرنے بڑھانے اور درجہ کمال تک پہنچانے کے قدیم و جدید عملی طریقوں پر روشنی ڈالی گئی ہے۔ اور آسان مشقوں۔ قانونِ عادت اور فلسفہ خیال کی واقفیت اور آتم اپدیش یا ذاتی پند و نصائح کی امداد سے اسے حاصل کرنے اور بڑھانے کی ہدایت کی گئی ہے

دوسرا کورس۔ یکسوئی و ضبط کی فضیلت

اس میں یکسوئی و ضبط کی عظمت کا اظہار کر کے مختلف قابلِ تعظیم شخصیتوں کی بزرگی و برتری کا راز ظاہر کیا گیا ہے۔ اور اس کے حصول کے آسان و بے ضرر طریقوں کو سمجھا کر اُن کے متعلق قدرتی۔ عملی۔ جسمانی و ذہنی مشقیں تجویز کی گئی ہیں ؁

تیسرا کورس۔ قواعد مسمریزم و ہپناٹزم

یہ کورس مسمریزم ہپناٹزم اور یوگ کے اصولوں سے واقف کرتا ہے۔ اور اُن کے اختلافات کو ظاہر کر کے ان میں امتیاز کی طاقت و قوت بخشتا ہے۔ یہ کورس با تصویر مشرح اور نہایت دلچسپ ہے اور طبی تجارتی و روحانی تعلیم کا مخزن ہے ؁

چوتھا کورس۔ علاج بذریعہ قوتِ ارادی

یہ مانسک یا ارادی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

علاج کے اصولوں سے واقفیت بخشتا ہے۔ جن پر عمل کر کے انسان لوگوں کی دیرینہ خراب عادتوں کو چھڑا سکتا ہے۔ اور پرانی بیماریوں کو ادویات کی امداد کے بغیر محض عملی۔ شخصی۔ ذاتی و مقناطیسی اثرات سے دور کر سکتا ہے ؛

پانچواں کورس۔ روشنضمیری

روشنضمیری۔ قوتِ ارادی۔ یکسوئی اور ضبط کی انتہائی نشوو نما سے حاصل ہوتی ہے۔ یہ کورس روشن ضمیری کی حقیقت وفضیلت نیز اس کے حصول کی عملی و یقینی مشقوں کا طریقہ بتاتا ہے ؛

چھٹا کورس۔ منزلِ راحت

یہ وہ بلند ترین مرتبہ ہے جس کو حاصل کر کے انسان سرورِ ابدی حاصل کر لیتا ہے۔ اور دینی و دُنیاوی خواہشات سے بالا تر ہو جاتا ہے۔ اس منزل میں انسان کی مصیبتوں۔ دکھوں اور صعوبتوں کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ آتم گیان (خود شناسی) اور مکمل رُوحانی آزادی کی بدولت کسی قسم کی کوئی خواہش بھی اس کے دل کو بے قرار و مضطرب نہیں کر سکتی۔ اس منزل راحت کو ہی شاستروں میں جیون مکتی۔ پرم پد اور نجات کہا گیا ہے۔ یہی وہ منزلِ مقصود ہے۔ جس کے حصول کے لئے تمام دُنیا صدیوں سے بھٹکتی پھرتی ہے۔ اس کے متعلق

ہر طرح کی مکمّل و عملی واقفیت یقیناً آپ کی دائمی بہتری کا باعث ہو گی!

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

غرضیکہ

قانونِ فضیلت ہر پہلو سے آپ کی پوری پوری مدد کریگا

یہ آپ کی خفیہ طاقتوں کو بیدار کر کے آپ کو تندرست - دولتمند - عاقل بیخوف و بے فکر اور دلیر بنا دے گا - سینہ بسینہ سربستہ رازوں سے آگاہی بخشے گا - خطرناک جسمانی و دماغی امراض نیز مضرِ صحت عادات و خیالات کی زبردست و پُر خطر گرفت سے رہائی حاصل کرنے کا سہل طریق اور قدرتی علاج آپ کو بتلائیگا - اس لیئے آپ

اپنی ذاتی بھلائی کیلیئے قانونِ فضیلت کی باقاعدہ تعلیم حاصل کریں ۞

نوٹ :- اس تعلیمی کورس کیلیئے داخلہ کی کل فیس عوام سے کم از کم دس روپے (عہ) ہے - امراء سے کم از کم پندرہ روپے (ﺻﮧ) یا (حسبِ حیثیت زیادہ جو وہ بخوشی پیش کریں) اس کے علاوہ اور کوئی فیس نہیں لی جاتی - فیس بذریعہ منی آرڈر پیشگی آنی چاہیئے - یا تمہیدی ہدایات بذریعہ وی - پی ارسال ہوتی ہیں حقیقت میں جو فیس مقرر ہے وہ ان ورقوں اور صفحات کی نہیں - جو بطور اسباق کے مختلف اوقات میں ارسال ہوتے ہیں - بلکہ اس عملی تعلیم اور اُن رازہائے سربستہ کی ہے - جن کی تلاش میں دُنیا جدّ و جہد کرتی ہے اور پھر بھی نہیں پا سکتی یا اگر پاتی ہے - تو نہایت مشکل سے پاتی ہے ۞

نوٹ :- قانونِ فضیلت کے اسباق اور ہدایات کی پوشیدگی لازمی ہے - اور اس میں ممبر کا ہی سراسر فائدہ ہے - تمہیدی ہدایات میں یہ سوال واضح کر دیا گیا ہے ۞

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

طاقت کی مقبول عام دوا
آدتیہ رسائن کے قابل موجد
مہنت سیتا رام دت کویراج

مصنف: چشمہ زندگی۔ طبی مشورہ۔ تحفہ شادی۔ تحفہ خاوند۔ تحفہ بیوی۔
قانون فضیلت۔ نمائش صحت۔ رہنمائے جوانی۔ ڈاکٹر کا کلام وغیرہ وغیرہ

مالک:۔ آدتیہ اوشدھالیہ لاہور۔ راولپنڈی و دہلی کی
مشہور عالم ادویات کتب و طبی آلات سے فائدہ اٹھائیے
جنکی بے مثال خوبیوں کے اعتراف میں ملکی لیڈروں کے علاوہ
مندرجہ ذیل نامور کانفرنسوں نمائشوں نے آپ کو

درجہ اول کی سنہری
سندات و تمغہ جات
نذر کیے ہیں

آل انڈیا آیور ویدک مہا منڈل
(کراچی)

انڈین نیشنل کانگرس
(لاہور)

آل انڈیا آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس
(رام پور) (دہلی) (لاہور)

پنجاب آیور ویدک کانفرنس
راولپنڈی۔ لاہور۔ موگا۔ انبالہ۔ جالندھر

شری مید دیانند نروان اردھ شتابدی۔ آل انڈیا سودیشی انڈسٹریل ایگزیبیشن اجمیر

آدتیہ رسائن (طاقت کی اکسیر دوا)۔ انارکلی۔ لاہور

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

نئے اور پُرانے امراض کے علاوہ

مردوں اور عورتوں کے پیچیدہ دماغی امراض، پوشیدہ کمزوریوں
پرائیویٹ نقائص، امراض منی، امراض عصبی مثلاً
خوف اوہم۔ ہسٹریا وغیرہ کے

پُرانے تجربہ کار معالج و سپشلسٹ

مہتہ سیتارام دت ویراج انارکلی لاہور

کے ذاتی مشوروں، ہدایات، مانسک چکتسا یا روحانی علاج سے مستفید
ہونے کے لئے وقت مقررہ پر خود تشریف لایئے یا مفصل حالات لکھکر

مشورہ طلب فرمایئے

جُملہ حالات پوشیدہ رکھے جاتے ہیں

سالہاسال سے مایوس مریضوں کا علاج۔ بلاضرر ادویات۔ آسان و
قدرتی ہدایات، کارآمد مشوروں اور مجرّب و آزمودہ تجاویز سے

اطمینان بخش طریق پر کیا جاتا ہے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

طاقت کی مقبول عام - مجرّب و اکسیر دوا

"آدتیہ رسائن" کے قابل موجد

مہنتہ سیتارام دت کویراج

مصنّف :- چشمہ زندگی - طبی مشورہ - تحفہ شادی - تحفہ خاوند - تحفہ بیوی - قانون فضیلت - اتالیق صحت - رہنمائے جوانی - ڈاکٹر کلام وغیرہ وغیرہ

مالک :- آدتیہ اوشدھالیہ - لاہور و راولپنڈی ---- کی

مشہور عالم ادویات - کتب و طبّی آلات سے فائدہ اٹھایئے

جن کی بے مثال خوبیوں کے اعتراف میں ملکی سیڈروں کے علاوہ مندرجہ ذیل نامور کانفرنسوں و نمائشوں نے آپ کو

درجہ اول کی سنہری

اسناد و تمغہ جات

نذر کئے ہیں

آل انڈیا آیورویدک مہا منڈل
کراچی
آل انڈیا آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس
رامپور - دھلی - لاھور

انڈین نیشنل کانگرس
لاھور
پنجاب آیورویدک کانفرنس
راولپنڈی - لاہور - موگا - انبالہ - جالندھر

سر ہمیدیا سندھ ہزدان اردھ شتابدی - آل انڈیا سودیشی انڈسٹریل ایگزبیشن اجمیر

آدتیہ رسائن فارمیسی - انارکلی - لاہور

مرکنٹائل پریس لاہور میں باہتمام مہنتہ سیتارام دت پرنٹر پبلشر نے چھپوا کر انارکلی لاہور سے شائع کیا

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

جملہ نئے اور پرانے امراض کے علاوہ

مردوں اور عورتوں کے پیچیدہ دماغی امراض، پوشیدہ کمزوریوں
پرائیویٹ نقائص، امراض منی - امراض اعصاب مثلاً خوف
وہم ہسٹریا وغیرہ کے

پرانے تجربہ کار و ماہر معالج و سپیشلسٹ

مہتہ سیتارام دت کویراج

انارکلی - لاہور کے

ذاتی مشوروں، ہدایات، مانسک چکتسا یا روحانی علاج سے مستفید
ہونے کیلئے خود وقت مقررہ پر تشریف لائیے - یا تشخیصی سوالات کے ذریعہ

مشورہ طلب فرمائیے

جملہ حالات و خط و کتابت پوشیدہ رکھی جاتی ہے
سالہا سال سے مایوس مریضوں کا علاج - بے ضرر ادویات - آسان
و قدرتی ہدایات، کارآمد مشوروں اور مجرب و آزمودہ تجاویز سے

اطمینان بخش طریق پر کیا جا رہا ہے

المشتہر کویراج ہری دت کرشن منیجر آدرش رسائن

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

جوانی اور صحت کا رہنما

رسالہ

کرشمہ طاقت

معہ

نسخہ آدتیہ رسائن

مُرتبہ

پنڈت سیتا رام دت کویراج

مُصنّف

تحفہ شادی - رہنمائے جوانی - طبی مشورہ - چشمہ زندگی - تحفہ خاوند
تحفہ بیوی - گلشن راحت - اتالیق صحت - قانون فضیلت وغیرہ

آدتیہ رسائن فارمیسی - انارکلی لاہور

کوئی اصلی دوا قوت کی بخشش بہتر آدتیہ رسائن

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ایک زندہ مشین

قُدرت نے ہمارے مملکت جسم میں زندگی کی برقراری اور صحت و طاقت کی روز افزوں ترقی کے لئے مختلف محکمہ جات قائم کئے ہیں۔ اُن میں سے ایک صیغہ **دوران خون** کا ہے۔ دوسرا **انہضام غذا**۔ اور تیسرا رگوں اور پٹھوں کا جو **نظام عصبی** کہلاتا ہے۔ یہ نظام جسم کے جملہ صیغہ جات پر حکمران ہے۔ ہمارے افعال و اعمال اسی نظام عصبی کے ماتحت ہوتے ہیں۔ جس کا مرکز دماغ ہی ہے۔ یہی تمام **حیوانی**، **نفسانی** اور **طبعی** جذبات کا محرک ہے۔ جب نظام عصبی اور اس کے دماغی مرکزوں میں کہیں کچھ کمزوری یا خلل واقع ہونے لگتا ہے۔ تبھی یہ زندہ مشین بگڑنی شروع ہو جاتی ہے۔ کھانے پینے کی بد پرہیزیاں اعضائے تناسل کا نامناسب و بیش از ضرورت استعمال۔ غم۔ غصّہ۔ تشویشات وغیرہ سب ہی نظام عصبی کو کمزور کرنے والے اسباب ہیں۔ جو خوشی و اطمینان طاقت و جرأت۔ خوب صورتی و رعنائی کو کم کرتے ہیں۔ نیز جریان نامردی وغیرہ بیماریوں میں روز افزوں اضافہ کا موجب بنتی ہے ؛

صحیح علاج

ان اور ایسی ہی بے شمار دیگر شکایات کے یقینی علاج کا صحیح اور مناسب طریقہ یہ ہے۔ کہ جو اسباب صحت اور طاقت کو زائل کرنے والے ہیں۔ انہیں دُور کر کے ایسے حالات پیدا کر دیئے جائیں۔ جو صحت کو بحال کر کے طاقت بڑھانے والے ہیں۔ مثلاً برہمچریہ کے تحفظ۔ غسل اور بہتر غذا وغیرہ کی طرف توجہ دی جائے۔ اور ایسی طاقت بخش رسائن ادویات استعمال کی جائیں۔ جو اعصاب کے پہلو بہ پہلو دل و دماغ کی زائل شدہ طاقتوں کو بھی بحال کرنے والی ہوں۔ یاد رکھئے۔

آدتیہ رسائن

بلاشک و شبہ ایسی تمام ادویات کی سرتاج ہے۔ اسی لئے ہزارہا اصحاب نے بعد تجربہ و استعمال متفقہ طور پر اس کے بہترین **تقویت بخش** دوا ہونے کی تصدیق کی ہے اور مختلف معززکالفرنسوں سے اسکے قابل موجد کو اس نادر زمانہ ایجاد پر قابل فخر سندات و تمغہ جات نذر ہوتے ہیں۔ **قیمت** ۷ روزہ خوراک ۱۲/۔ ۱۴ روزہ ۲/ روپیہ۔ محصول ڈاک ۷/۔ ۲ پیکٹ ۳۰ روزہ ۴/ روپیہ معہ محصول ڈاک۔ ۳ پیکٹ۔ ۴۵ روزہ آٹھ روپیہ۔ محصول ۷/

ایجنٹ:۔ کویراج روی دت کوی بھوشن آدتیہ رسائن اولینڈ می

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

طاقت کی اکسیر دوا

آدتیہ رسائن کا نسخہ

ہزاروں سال کے آزمودہ پراچین آیورویدک رسائن شاستر اور طب یونانی کی مستند تصانیف کے گہرے مطالعہ اور ریسرچ کے بعد **قانون فضیلت** کے قابل مصنف نے آدتیہ **رسائن** کا یہ کیمیائی نسخہ تجویز کیا ہے۔ جو اگرچہ گرانبہا دیسی اجزاء کا مرکب ہے۔ لیکن اس کی تیاری میں مغربی تحقیقات سے بھی پورا فائدہ اٹھایا گیا ہے۔ لہٰذا اس کے اجزاء کی ماہیت سے واقف ہو کر اس اکسیری نسخہ سے پورا پورا فائدہ اٹھائیے اور اپنی پیش از وقت رو بہ تنزل یا گمشدہ جوانی کو بحال کر کے لطفِ زندگی حاصل کیجئے۔

فولاد

خون کی سرخی فولادی اجزا پر منحصر ہے۔ فولاد یا دیگر دیسی کشتے خون میں پورے طور پر حل نہیں ہو سکتے۔ اور ولائتی مرکبات تیزابی ہونے کے باعث خشکی و قبض بڑھا دیتے ہیں۔ لیکن جو فولاد آدتیہ رسائن میں استعمال ہوتا ہے وہ خاص کیمیائی ترکیب سے چند دنوں میں ہی سرخ ذرات خون کو بڑھا کر **کمی خون ضعف جگر۔ ضعف دل** اور چہرہ کی پژمردگی کو دور کر دیتا ہے۔ اور حسن کو چار چاند لگا دیتا ہے۔

جوہر گوگل

آدتیہ رسائن کا دوسرا لازمی جزو جوہر گوگل ہے۔ جو بواسیر گنٹھیا۔ فالج کے علاوہ امراض زنانہ دقت کمی و بیقاعدگی حیض اور سیلان کیلئے بھی نہایت مفید ہے یہ فولاد کیساتھ اور بھی اکسیری فوائد پیدا کر دیتا ہے

جوہر شلاجیت

آدتیہ رسائن کے نسخے میں جو جوہر شلاجیت استعمال ہوتا ہے۔ وہ آیورویدک طریق اور طب جدید کی خاص کیمیائی ترکیبوں کے مقوی بوٹیوں اور نباتاتی رسوں کی ملاوٹ سے اکسیری تاثیر اور کایا کلپ کے خواص حاصل کر لیتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آدتیہ رسائن میں حیرت انگیز تاثیریں پیدا ہو جاتی ہیں۔ یہ مردانہ منی کی گلٹیوں اور اُن کی رگوں اور نالیوں کے علاوہ حیوان منی پر بھی نہایت خوشگوار اور طاقت بخش اثر ڈالتا ہے۔ اور رگ و ریشہ کو طاقت و توانائی دے کر **بلا مرضی اخراج منی۔ جریان و سرعت** کو حکماً روکتا ہے نیز تناسلی و اعصابی مرکزوں کو تحریک دے کر نامردی و کمزوری اور بے لطفی اور نفرت کو مردانہ طاقت۔ خوشی اور محبت سے بدل دیتا ہے

نے ترپھلا۔ گھیکوار۔ کونچ۔ شتاور۔ اشوگندھ۔ چرائتہ۔ گلو نیم وغیرہ سے مراد ہے

موجد:۔ مہتہ سیتا رام دت کوبراج — لاہور

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

گم شدہ جوانی و قوتِ مردی کو بحال کرتا ہے عورتوں میں اُن کے مادۂ پیدائش کی گلٹیوں کی کمزوری دُور کر کے ان کی نشوونما کو تیز کرتا ہے - تندرست انڈے پیدا کر کے بانجھ پن اور اٹھرا کے عوارض دُور کرتا ہے - رحم و اندامِ نہانی کے اعصاب کی مضبوطی - سیلان الرحم وغیرہ امراض دور کر کے حیض باقاعدہ کر دیتا ہے - جس سے کمزور اور زرد رو عورات میں نزاکت اور خوب صورتی پیدا ہو کر اُن کی طاقت و جوانی عود کر آتی ہے - آدتیہ رسائن کی ایک خوراک کے اندر جوہر شلاجیت کی مقدار $\frac{1}{4}$ رتی ہے - اور اس پر تاثیر کا یہ عالم کہ حلق سے اُترتے ہی یہ جوہر ہاضمہ سے مل کر حقیقی بھوک پیدا کرتا ہے اور آنتوں کو طاقت دے کر دائمی قبض اور بواسیر سے صحت بخشتا ہے ؛

کیلسیم یا موتی والا چُونا -

آدتیہ رسائن میں جو خاص قسم کا چونا استعمال ہوتا ہے - یہ وہی ہے - جو گرانبہا موتیوں میں پایا جاتا ہے - یہ کئی کیمیائی ترکیبوں سے آدتیہ رسائن فارمیسی میں خاص نگرانی و احتیاط سے مونگا - سنکھ - سیپ وغیرہ مقوی دل و مفرح ادویہ سے تیار ہوتا ہے - اسی لئے آدتیہ رسائن کا متواتر استعمال ہڈیاں مضبوط کر کے اُن کے کھوکھلا پن کو دُور کر دیتا ہے جب چونے کی کمی سے پھیپھڑوں اور ہڈیوں کی بناوٹ کمزور ہونے لگتی ہے - تو دق - سل دائمی زکام یا دمہ کا اندیشہ پیدا ہو جاتا ہے - تب آدتیہ رسائن خون میں مل کر پھیپھڑوں اور ہڈیوں میں سرایت کرتا ہے - اور سلطنت جسم کو ان خطرناک امراض کے حملہ سے عین نازک وقت پر بچا لیتا ہے ؛

مقوّی دماغ و اعصاب

آدتیہ رسائن میں کئی اور مقوی دماغ اعصاب اور مصفی خون جوہر بھی شامل ہیں جو ان کے دیگر اجزاء کی کیمیائی امداد سے جزوِ خون بن کر جگر پھیپھڑوں اور دل کو سیراب کرتے ہوئے دماغ میں داخل ہوتے ہیں - اور حافظہ - عقل - توجہ و یکسوئی وغیرہ بے شمار دماغی و اعصابی طاقتوں کو نشوونما دیتے ہیں - یہی وجہ ہے - کہ آدتیہ رسائن دماغی کام کرنے والے پروفیسروں - طالب علموں - اور ایڈیٹروں - وکیلوں وغیرہ اصحاب کے لئے بیحد مفید ثابت ہوتی ہے - مصفی خون اجزاء کی شمولیت سے آدتیہ رسائن پرانی سے پرانی خرابیٔ خون اور کمیٔ خون کو دُور کر کے حیرت انگیز فائدہ کرتا ہے - اسی لئے یہ نسخہ

کیمیائے جسم و کایا کلپ ہے

اور ہندوستانی دماغ کی بہترین ایجاد تسلیم کیا گیا ہے ؛

قیمت ۱۰ روزہ ایک روپیہ - ۳۰ روزہ تین روپیہ - محصول ۷ر

ایجنٹ :-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

آدتیہ رسائن
طاقت کی اکسیر دوا

جملہ مردانہ کمزوریوں - جریان و سرعت کے لئے درحقیقت

محافظ جوانی ہے

نیز عورتوں کے امراض رحم - بیقاعدگی حیض سیلان
بانجھ پن اور بے وقت ڈھلتی جوانی کا سالہا سال
سے

آزمودہ نسخہ ہے

پرانی بدہضمی - قبض - بواسیر، جسمانی و اعصابی
کمزوری دائمی زکام - گنٹھیا - ذیابیطس - کمزوری
دل و دماغ - جگر و گردہ کی

حکمی دوا ہے

تازہ اور زندگی بخش خون پیدا کرنے والی بیمثال

مصفّی خون ہے

مرد و عورت کو تنی طاقت و زندگی بخش کر تندرست
خوبصورت اولاد پیدا کراتی ہے اور اس کا اثر مستقل اور دیرپا ہے

ہر موسم و ہر عمر میں قابل استعمال ہے

قیمت و زخنامہ - ۷ روزہ دوا (عـ۱/) ۳۰ روزہ
دوا للعہ ۳۰ روزہ دوا کے ۵ پیکٹ ؁ ۸ آنہ
۳۰ روزہ دوا کے تین پیکٹ آٹھ روپیہ - ڈاک
محصول ہر حالت میں ۸ علاوہ

۳۰ روزہ دوا کے چھ پیکٹ عـــہ ۱۶ } ڈاک محصول
" " ۱۲ " للعہ ۳۳ } ہر حالت میں
" " ۳۰ " لعہ ۹ } علاوہ

جوانی دیوانی

کی غلط کاریوں اور بداعتدالیوں نیز فکر و غم -
کثرت محنت - بدپرہیزی یا استعمال منشیات
وغیرہ سے ضائع شدہ قوت و تباہ شدہ
خوبصورتی کو بحال کرنے اور ہر قسم کی
اعصابی کمزوری کے تدارک کے لئے **آدتیہ**
رسائن کے باقاعدہ اندرونی استعمال کے
پہلو بہ پہلو مقامی اصلاح کے لئے

من مستھ طلاء

کا بیرونی استعمال سونے پر سہاگہ کا کام دیتا
ہے - یہ چند نہایت بیش قیمت اجزا سے تیار
کردہ ایک بیحد مقوی اعصاب ممسک و ملذذ
طلا ہے - جسے تندرست - شادی شدہ حضرات
بھی بغیر کسی پرہیز و احتیاط کے استعمال کر سکتے
ہیں ؛

قیمت چھ ماشہ دو روپیہ آٹھ آنہ (عـہ ۸/)
ایک ماہ کی خوراک آدتیہ رسائن اور من مستھ
طلا کی قیمت صرف پانچ روپے ؛
محصول سات آنے (۷/) علاوہ

موجد - مہتہ سیتا رام دت کوبراج - آدتیہ رسائن - انارکلی - لاہور

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

فخر ہند مسیح الملک حکیم حافظ محمد اجمل خانصاحب

کے دست مبارک سے قائم شدہ ہندوستان کی معتبر طبی جماعت

آل انڈیا آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس دہلی

کے معزز سکرٹری صاحب نے ایک سال کے تجربہ کے بعد

آدتیہ رسائن

کو ملک کی ایک بہترین ایجاد بتلایا ہے - اور اپنی زوردار تصدیق کیساتھ صحت و توانائی کے جملہ خواہشمند اصحاب سے اسکی بڑے زور سفارش کی ہے نیز بطور اعزاز خاص ایک

تمغہ

نذر کرنے کی مسرت کا اعلان کیا ہے

مزید برآں جب ہندوستان بھر کے نامی گرامی ویدوں اور طبیبوں کے مجمع میں کانفرنس کے معزز سکرٹری نے آدتیہ رسائن کے متعلق تحقیقات کے کاغذ معہ اپنی

تصدیقی رائے

ہز ہائینس نواب سید احمد علی خاں صاحب بہادر والئے ریاست رامپور

صدر جلسہ آل انڈیا ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس دہلی اور

عالیجناب مسیح الملک بہادر حکیم اجمل خانصاحب

کی خدمت میں پیش کئے - تو ان پر سب نے بالاتفاق اپنی پسندیدگی اور دلچسپی کا اظہار کیا

ایجنٹ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

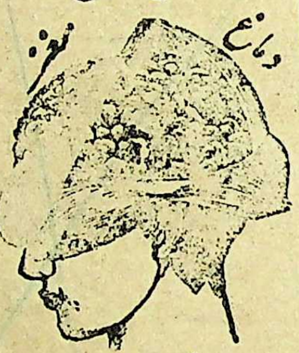
صحت وطاقت کا خزانہ

ہندوستانی دماغ کی بہترین ایجاد

آدتیہ رسائن

طاقت کی پڑیا

نہایت مقوی دماغ ہے



حافظہ و عقل کو بڑھاتا ہے

فوائد

بدہضمی - کمی خون - مردانہ کمزوری - جریان - سُرعت اور امراض زنانہ میں اکسیر ہے ؛ دائمی زکام - قبض - درد جوڑ - ذیابیطس - دلی دماغی و جگری کمزوری میں از حد مفید ہے

قیمت

دس روزہ دوا صرف ایک روپیہ - تیس روزہ صرف تین روپیہ محصول ڈاک صرف سات آنے ؛

جوانی دیوانی

کی بداعتدالیوں سے پیدا شدہ مردانہ مقامی نقائص کے لئے

من مینھ طلا

بھی استعمال کریں ؛ قیمت فی شیشی صرف دو روپیہ آٹھ آنہ - ایک

کی

آدتیہ رسائن

کیا ؛ قیمت صرف پانچ روپے محصول ڈاک ۷

مہتہ سیتا رام دت کوبراج آدتیہ رسائن فارمیسی انارکلی لاہور

ایجنٹ :-

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

پنجاب کے دارالسلطنت - لاہور - میں

آل انڈیا ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس دہلی

کا سترہواں سالانہ اجلاس نہایت دہوم دہام سے منعقد ہوا

جسمیں

آنریبل ملک فیروز خانصاحب نون وزیر تعلیم و طب۔ راجہ نریندر ناتھ صاحب ایم ایل سی
مسٹر ڈاکٹر گوکل چند صاحب نارنگ ایم اے - پی - ایچ ڈی - منسٹر لوکل سیلف گورنمنٹ
آنریبل جسٹس جے لال صاحب اور آنریبل سر شیخ عبدالقادر صاحب جج ہائیکورٹ
آنریبل رائے بہادر لالہ رام سرن داس صاحب سی - آئی - ای ممبر کونسل آف
سٹیٹ و رئیس اعظم پنجاب جیسی معزز ہستیوں نے اپنی صدارت و شمولیت کا فخر بخشا تھا :

اس شان دار تاریخی اجلاس کے موقع پر

طاقت کی اکسیر دوا
آدتیہ رسائن

کی خوبیوں اور فوائد کی تصدیق ہیں

طبیبوں ، راج ونیدوں اور پروفیسروں کی موجودگی ہیں :-

آدتیہ رسائن کے قابل موجد مہنتہ سیتارام دت کوی راج لاہور کو ایک

یہ دوا بدہضمی کمی خون - دماغی و مردمی کمزوری - جریان و امراض زنانہ میں اکسیر ہے	**تمغہ**	قیمت ۷ روزہ دوا ایک روپیہ - ۳۰ روزہ تین روپیہ - محصول ، علاوہ

نذر کیا گیا

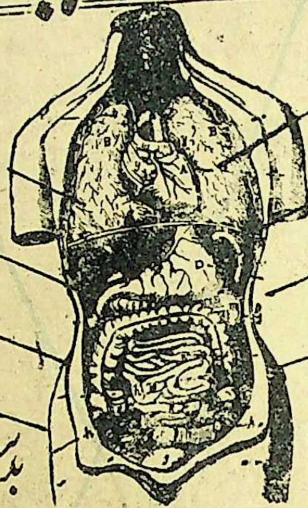
مزید برآں ہزارہا تعریفی خطوط آدتیہ رسائن کے مفید ہونے کا زبردست
: ثبوت ہیں :

ایجنٹ :-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

آدتیہ رسائن کیمیائے بدن ہے

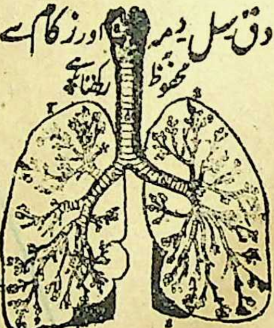


بدہضمی دُور کرتا ہے

دائمی قبض اور

بدہضمی قبض دُور کرتا ہے

دق سل دمہ اور زکام سے محفوظ رکھتا ہے



پھیپھڑوں چھاتی اور ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے

موجد - پنڈت سیتارام دت کویراج - آدتیہ رسائن لاہور

قیمت ۷ روزہ دوا ایک روپیہ ۳۰ روزہ تین روپیہ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

۳۰ سال سے مشہور — ہر موسم میں یکساں مفید

بجا کہے جسے عالم اُسے بجا سمجھو — زبان خلق کو نقارۂ خدا سمجھو

آدینیہ رسائن کے ہزارہا تعریفی خطوط کا نمونہ

ڈاکٹر منظور داس صاحب اسسٹنٹ سرجن میو ہاسپٹل ایل۔ ایم۔ ایس لاہور "واقعی بہت مفید ثابت ہوئی"

ڈاکٹر خان چند صاحب اسسٹنٹ سرجن ملتان "بہت مقوی ہے"

ڈاکٹر لچھمن سنگھ صاحب ایف۔ سی۔ ایس اسسٹنٹ سرجن راولپنڈی "اعضا اور مقوی باہ کے علاوہ مریضان درد ریح پر بہت مفید پائی گئی"

بابو نرنجن داس جی سینیٹری انسپکٹر ملتان "اعلیٰ ٹانک پایا"

آفیسر کنٹونمنٹ ہسپتال راولپنڈی "کمزوری اور خون کی کمی میں مفید پائی گئی"

ڈاکٹر ایم۔ پی کھنہ کر ایم۔ آئی۔ ایم۔ اے۔ آئی میڈیکل افسر سینیٹری کمشنر "نہایت مقوی اور اعلیٰ ٹانک پایا"

ڈاکٹر ہری چند سود ایم۔ بی۔ بی۔ ایس میڈیکل افسر نابھہ "مقوی اعصاب ہے اور دماغی کام کرنے والوں کے لئے نہایت کارآمد ہے"

ڈاکٹر نرنجن سنگھ آئی۔ ایم۔ ڈی اسسٹنٹ سرجن ہسپتال راولپنڈی "کمی خون۔ عام کمزوری، کمزوری باہ، ہاضمہ کی خرابی اور کمزوری کے مریضوں پر نہایت مفید پایا۔ خوبی یہ ہے کہ قابض نہیں ہے"

لفٹنٹ کرنل بخشی سیمراج جی جنرل جموں "کوارٹر ماسٹر تمام درد اور کمزوری دور کرتی ہے۔ قابل تعریف ہے"

عالیجناب حکیم محمد الیاس خاں صاحب سکریٹری آل انڈیا آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس دہلی "تکان جسمانی کے لئے مفید ہے۔ بھوک خوب لگتی ہے۔ بہت اچھی دافع ریاح ہے"

عالیجناب حکیم امیر سنگھ صاحب جائنٹ سکریٹری آل انڈیا ویدک و یونانی طبی کانفرنس دہلی :- "نہایت سود مند اور بہترین ٹانک ہے"

ایجنٹ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

نامردوں کو مرد اور

بے اولادوں کو با اولاد

بنانے والی

گھر کا چاند

اکسیر تولید

چندر رسائن

مقوی رج و ویریہ

مردوں اور عورتوں کے اعضائے تولید و مادہ پیدائش کے جملہ نقائص کو دور کر کے اور تندرست و خوبصورت و دراز عمر نرینہ اولاد کی پیدائش کا ضامن ہو کر

شجر اُمید کو پُرثمر بناتا ہے

فوائد۔ مردوں کے امراض پیشاب، جریان، احتلام، کمزوری باہ، ذیابیطس وغیرہ امراض منی اور زنانہ امراض سیلان رحم، خرابی حیض، ہسٹیریا اور بار بار اسقاط و اٹھرا کے لئے اکسیر نسخہ ہے۔ نیز حافظہ کی خرابی۔ کُند ذہنی۔ جگری، دلی، دماغی کمزوری، امراضِ چشم، دائمی زکام، بواسیر، بدہضمی کو دور کر کے نہایت پاکیزہ و زندگی بخش خون پیدا کرتا ہے۔ ہر موسم میں قابل استعمال ہے۔ قیمت پندرہ روزہ خوراک دو روپے آٹھ آنے (عہ) ایک ماہ چار روپے (للعہ) محصول ۸/

نوٹ

آدتیہ رسائن اور چندر رسائن دونوں ایک ماہ کے لئے (للعہ) محصول ۸/ علاوہ

ایجنٹ:۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

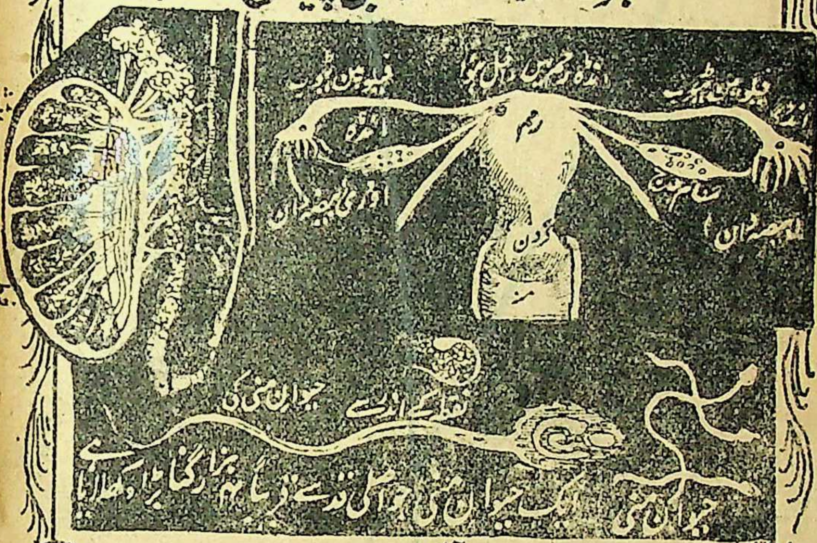
چندر رسائن اکیلا یا آدتیہ رسائن کے ساتھ

مل کر جملہ مردانہ و زنانہ تناسلی کمزوریوں کے دفعیہ کے لئے

ایک اکسیر بمنزلہ تریاق یا امرت ہے

یہ عورتوں اور مردوں کے تناسلی نظام رج (خون حیض) اور ویریہ (منی) کو

مضبوط۔ تندرست اور قابل پیدائش بناتا ہے



جیسے

سورج اور چاند نظام عالم پر حکمران ہیں۔ اور تمام

بے جان و جاندار کائنات کو اپنی حیات بخش کرنوں سے نئی زندگی و نئی

طاقت عطا کرتے ہیں۔

ویسے ہی

آدتیہ (سورج) رسائن — اور — چندر (چاند) رسائن

دونوں جسم انسانی کی تمام کمزور و زائل شدہ طاقتوں کو

نشوونما اور بالیدگی عطا کر کے مضبوط و طاقتور بناتی ہیں؛

ایجنٹ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

شوہر و بیوی میں محبت و پریم کو بڑھانیوالا

سرعت انزال کا بے نظیر علاج

قدرتی ممسک یا وشی کرن نسخہ

اکسیر سرعت قدرتی ممسک

کانتا رسائن

شوہر بیوی کے پریم کو بڑھانے والا

یہ نسخہ بوڑھوں، کمزوروں، نامردوں اور سرعت انزال کے مایوس العلاج مریضوں کے لئے ایک نایاب نعمت ہے۔ نیز مردوں اور عورتوں کی کمی خون، دائمی قبض، بدہضمی اور دل و دماغ کی کمزوری۔ بزدلی، جریان، احتلام وغیرہ میں نہایت مفید دوا ہے نیز عورتوں کے امراض رحم۔ لیکوریا۔ بے قاعدگی حیض۔ بانجھ پن۔ اٹھراہ اور

قبل از وقت بڑھاپے کی آمد کو روکنے والا مجرب نسخہ ہے

قیمت ۱۶ گولی ایک روپیہ۔ ۶۰ گولی تین روپے۔ محصول سات آنے

تیار کردہ:- آدتیہ رسائن فارمیسی انارکلی لاہور

ایجنٹ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

مقوّی ادویات کا سرتاج

تمام زنانہ و مردانہ کمزوریوں اور پوشیدہ امراض کا بیمہ

سونے اور موتی کا بےنظیر مرکب و طاقت دہ اکسیر

(ہر موسم میں مفید اور فائدہ بخش)

آدتیہ مکر دھوج

مُردہ رگوں میں نئی روح پیدا کرتا ہے۔ بڑھاپے اور پیش از وقت موت سے بچاتا ہے مُقوی اعضائے رئیسہ اور کایا کلپ رسائن ہے قیمت ۷ روزہ خوراک دو روپیہ ۔ ۳۰ روزہ ۶ روپے

تیار کردہ:- آدتیہ رسائن فارمیسی انار کلی لاہور

ایجنٹ:-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ناپاک خوابوں کا دشمن

احتلام اکسیر

سُندر رسائن

یہ دوا رات کو سوتے ہوئے۔ یا دن کو جاگتے ہوئے بے اختیار منی کے ضائع ہو جانے۔ خیالات کی پریشانی۔ بدخوابی۔ غشی و چکر و گرمی و جلن وغیرہ امراض دماغی و نیز بے وقت و فضول اکسا ہرٹ یا جھوٹی شہوت کے لئے نہائت مفید ہے ؃

نوٹ

مریضان کثرت احتلام کو آدتیہ رسائن کے ساتھ ملا کر استعمال کرنے سے کمزوری۔ کمی خون اور بدہضمی وغیرہ شکایات میں نہائت مجرب ہے۔

قیمت ۷ روزہ دوا ایک روپیہ۔ تیس روزہ تین روپیہ۔ محصول ۷ر

تیار کردہ آدتیہ رسائن فارمیسی انار کلی لاہور

ایجنٹ۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

زنانہ حسن و جوانی کا محافظ۔ اکسیر رحم

مہایوگ رسائن

ماہواری حیض کے جملہ نقائص یعنی کم و بیش یا درد سے آنا۔ تمام جسم و اعضاء میں درد و تکان۔ سیلان رحم (لیکوریا) پردرد وغیرہ بے شمار امراض زنانہ میں اکسیر ہے۔ کمی بھوک۔ چہرہ کی بے رونقی۔ خون کی کمی اور دائمی قبض کو دور کرتا ہے
قیمت ۷ روزہ دوا ایک روپیہ۔ ۳۰ روزہ دوا تین روپیہ

بوڑھوں کی طاقت۔ جوانوں کی دولت
اور
امیروں کی عزت

کستوری۔ سونا۔ موتی۔ عنبر۔ کیسر۔ مکرد ہوج۔ چاندی وغیرہ۔ قیمتی اجزاء کا شاہی مرکب۔ نہایت مقوی باہ۔ اکسیر نامردی

من منتھ رسائن

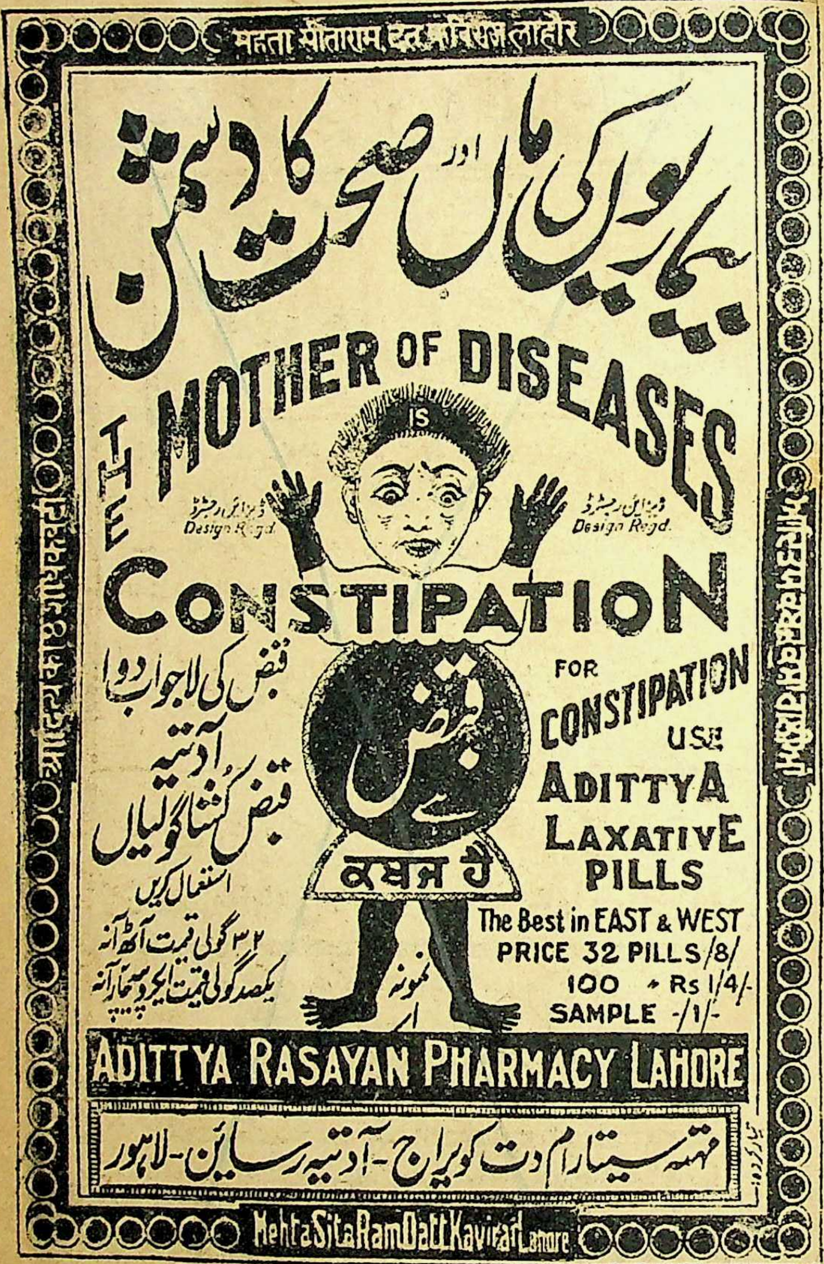
قیمت ۷ روزہ خوراک آٹھ روپیہ۔ ۳۰ روزہ دوا تیس روپیہ علاوہ محصول ڈاک۔

آدتیہ رسائن فارمیسی۔ لاہور

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

آدتیہ رسائن لاہور



ایجنٹ -

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

بے ضرر۔ ہزارہا سے مصدقہ!

آدتیہ قبض کشا گولیاں

بدہضمی، دائمی قبض، پیٹ درد، بواسیر، یرقان، تلی، زکام اور بخاروں میں نہایت مفید ہے

تعریفی خطوط

رائیصاحب ڈاکٹر گوپالداس صاحب سول سرجن بہادر گنجاہ "آپکی قبض کشا گولیاں اچھی نہائت اعلیٰ ہیں"۔ ڈاکٹر مہنت رام لعل صاحب سٹاف سرجن راولپنڈی۔ "آدتیہ قبض کشا گولی میں نے خود استعمال کی۔ باسانی صبح کھل کر پاخانہ آجاتا ہے"۔ رائے بہادر لالہ رلارام صاحب اسسٹنٹ کمشنر گوجرانوالہ "جو گولیاں قبض کشا آپنے بھجوائی تھیں۔ وہ مفید ثابت ہوئی ہیں"۔ مہنت رام چندر صاحب شاستری اُپدیشک دیانند کالج لاہور "آپ کی قبض کشا گولی لائق تعریف ہے"۔ حکیم خلیفہ محمد صادق صاحب احمدی رانی پور "میں نے بہت حکیموں سے قبض کشا گولیاں طلب کیں۔ ان سب میں یہ لاثانی ہیں"۔ رائیصاحب لالہ لالچند صاحب سب ڈویژنل آفیسر ایبٹ آباد "سترہ سال سے یہ ہمارے گھر میں استعمال ہو رہی ہیں"۔

نرخنامہ:-

۲۳ گولی قیمت ۸ر محصولڈاک ۷ر یکصد گولی قیمت عہ محصولڈاک ۴ر یکصد گولیوں کی تین ڈبیہ ۳ء محصول ۷ر یکصد گولیوں کی ۶ ڈبیہ ۵ء ۱۰ر ۶۰۰ گولی کا ایک ڈبہ للعہ ۱۰ر ۱۲ ڈبیہ للعہ ۱۲ر ۱۲۰ کا ایک ڈبہ للعہ ۱۲ر ۲۳ گولیوں کے ایک درجن پیکٹ صہ محصول ۹ر نمونہ ایک آنہ

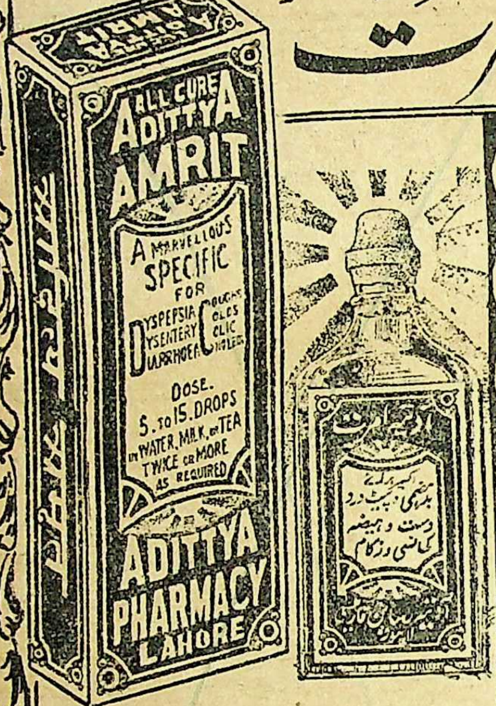
تیار کردہ:- **آدتیہ رسائن فارمیسی۔ انارکلی لاہور**

ایجنٹ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

گھر کا ڈاکٹر
آدتیہ امرت



اکسیر دست — اکسیر درد و قے
اکسیر پیچش — اکسیر ہیضہ
اکسیر بدہضمی — اکسیر زکام
اکسیر درد سر — اکسیر خارش
اکسیر گنٹھیا — اکسیر درد کان
اکسیر غشی — اکسیر درد دانت

فوائد معدہ جگر و انتڑیوں کے بیشمار امراض۔ مثلاً دست یا قے۔ بدہضمی پیچش درد ہر قسم۔ مثلاً درد سر۔ پیٹ درد۔ درد دانت۔ درد سینہ۔ درد کان۔ گنٹھیا۔ امراض چھاتی و دماغ مثلاً کھانسی۔ دمہ۔ زکام۔ نمونیہ۔ غشی۔ مرگی لقوہ فالج۔ بخارات مختلفہ مثلاً چیچک۔ طاعون۔ دق۔ ملیریا۔ انفلوئنزا۔ امراض جلد مثلاً خارش۔ پھوڑا۔ پھنسی وغیرہ زہریلے جانوروں کے کاٹے وغیرہ بے شمار تکلیفات کا ایک یقینی علاج ہے۔ قیمت فی شیشی سوا روپیہ ۲½ تولہ۔ درجن بارہ شیشی بارہ روپیہ۔ نمونہ درجن تین روپیہ بارہ آنہ۔ نمونہ ۶/

موجد:۔ مہتہ سیتا رام دت کویراج آدتیہ رسائن فارمیسی انار کلی لاہور

ایجنٹ:۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

آدتیہ بام
خوشبودار مرہم - اکسیر درد

فوائد مندرجہ ذیل امراض میں صرف باہر مالش کرنے سے درد - بیچینی گھبراہٹ - گرمی و جلن یقیناً دور کرتا ہے - درد ہر قسم - مثلاً سر درد کمر درد - گنٹھیا - درد چھاتی - درد دانت اور درد گلا - خارش ہر قسم - اگزیما - داد چنبل - جلدی امراض - سفید داغ - بتھم - بواسیر - بھگندر - گندے زخم - پھوڑا - پھنسی - موچ - زہریلے جانوروں کے ڈنگ وغیرہ ؞
قیمت ایک ڈبہ آٹھ آنے - ایک درجن پانچ روپے ؞

تیار کردہ :- **آدتیہ رسائن فارمیسی - انارکلی لاہور**

ایجنٹ :-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

خرابی خون، سفید داغ، نئے و پرانے آتشک ہنچروں پھوڑے پھنسیوں کیلئے اکسیر مصفّی خون

آدتیہ مصفّی خون جوہر

یہ مصفّی خون و مقوی جوہر نہایت ہی نایاب، مصفّی خون و مقوی خون ادویات کی شمولیت سے تیار کیا جاتا ہے۔ بھوک پیدا کرتا ہے اور قبض کشا ہونے کے علاوہ مقوی اجزائے کے باعث لال اجزائے خون کی مقدار بڑھاتا ہے۔ قیمت فی شیشی ایک ہفتہ کی خوراک ایک روپیہ۔ ایک ماہ کی خوراک تین روپے۔ محصول ۸/ علاوہ ؀

کاربالک۔ گندھک دافع عفونت و کرم کش ادویات کا صابن مصدّقہ

آدتیہ میڈیکل سوپ

دھدر۔ پھوڑا۔ پھنسی۔ خارش ہر قسم۔ اگزیما۔ چھائی۔ کیل۔ کہن۔ بدنما داغ۔ بالچر۔ جوؤں کا پیدا ہونا۔ کھٹمل۔ پسوؤں کے کاٹنے وغیرہ کی تکلیف میں نہایت مفید ہے۔ آتشک کے زخم۔ کاربنکل بھگندر وغیرہ گندے زخموں کو ڈریس کرنے اور دھونے کیلئے پانی میں حل کر کے بطور لوشن استعمال کیا جاتا ہے۔ متعدی امراض ہیضہ، پلیگ۔ انفلوئنزا۔ چیچک۔ بخار محرقہ میں منہ، ہاتھ اور جسم کو دھونے سے وبائی امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔ قیمت ۳ چاکی ۶/ بارہ چاکی ۱۲/۔ ایک چاکی ۲/ ؀

نیاز کردہ آدتیہ رسائن فارمیسی انارکلی لاہور

ایجنٹ۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

امراضِ زنانہ — سیلان الرحم کی اکسیر دوا

آدتیہ سپاری پاک

آدتیہ رسائن اور چندر رسائن کے ساتھ ساتھ اِس کا استعمال بانجھ پن اور بے شمار امراضِ مستورات کو دُور کرتا ہے۔ قیمت ۱۶ تولہ ایک روپیہ (عہ)

سونا۔ فولاد۔ کیسر، کستوری، پارہ اور موتی کا مُرکب مُقوی ادویات کا سرتاج

سِدّھ مکردھوج

موسم سردی کا قیمتی تحفہ ہے۔ پُورے اجزا سے تیار کیا ہوا کایا پلٹ یا اکسیر جسم ثابت ہوتا ہے۔ قیمت فی تولہ درجہ اول اسّی روپے درجہ دوم پچاس روپے ؛

بینائی کا محافظ۔ مقوی البصارت

آدتیہ سُرمہ

جس کا روزانہ استعمال طالبعلموں اور باریک کام کرنے والوں کے لئے نہایت مفید ہے۔ قیمت سرمہ سیاہ فی تولہ ۸/ سرمہ سفید فی تولہ عہ/

معاون خوبصورتی و دلربائی

آدتیہ اوبٹن

خوشبودار

جس کا روزانہ استعمال رنگت کو نکھارتا اور چہرہ کو بدنما داغ کیل چھائی وغیرہ سے محفوظ رکھتا ہے قیمت فی بکس ۸/ تین بکس عہ/ درجن بکس للعہ/

مُعاون ہاضمہ و خوش ذائقہ

آدتیہ چورن

نہایت مفید و بےضرر اکسیر ہاضم و مقوی معدہ چورن قیمت فی پیکٹ چھوٹا ۸/ بڑا ایک روپیہ چار آنے۔ نمونہ ایک آنہ

تیار کردہ - آدتیہ رسائن - فارمیسی - لاہور

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

تپ دق کیلئے اکسیری ادویات

سونا موتی کا مرکب نسخہ۔ اکسیر دق و سل

سوَرن مالتی بسنت

یہ نسخہ لکھو کھا مریضوں پر تجربہ شدہ ہے۔ مریضانِ دق کے لئے تریاق ثابت ہوا ہے۔ قیمت فی تولہ درجہ اول للعہ ۲۴ ۔ ۷ روزہ دوا چار روپیہ ۔ درجہ دوم عہ

چون پراش رساین

کھانسی ۔ دمہ ۔ سل اور مُنہ سے خون آنے کے لئے بیحد مفید ہے ۔ قیمت فی سیر پانچ روپیہ ۔ خاص عہ

سونا چاندی کستوری ۔ موتی کا مرکب

طاقت اور صحت کا بیمہ

بسنت کسُماکر رس

پرانے مایوسہ امراض ۔ تپ دق نامردی کمی خون اور زنانہ و مردانہ امراض ہر قسم کے لئے اکسیر رساین ہے۔ قیمت فی تولہ درجہ اول للعہ ۲۴ ۔ سات روزہ دوا قیمت چار روپے

مایوس مریضانِ تپدق کے لئے قیمتی نسخہ } تپدق ۔ پرانی کھانسی عدم کمزوری اور بخار کے لئے لاثانی مرکب ہے۔ فی تولہ للعہ ۲۴ ، روزہ خوراک للعہ

بلپٹال وشم جوار انتک لوہ

کشتہ ابرک سیاہ	فی تولہ عہ ۔ درجہ خاص عہ
کشتہ قلعی	درجہ خاص فی تولہ عہ ۔ ” اول فی تولہ عہ ۔ ” دوم ” عہ
کشتہ مونگا	فی تولہ عہ ۔ درجہ خاص عہ
کشتہ فولاد	فی تولہ عہ ۔ درجہ خاص عہ
کشتہ شنگرف	نمبر ا فی تولہ عہ ۔ ” ۲ ” عہ
کشتہ تانبہ	فی تولہ عہ
کشتہ مروارید	فی تولہ عہ
کشتہ سونا	” تولہ عہ
کشتہ چاندی	نمبر ا فی تولہ عہ ۔ ” ۲ ” عہ
کشتہ ابرک سفید	درجہ خاص فی تولہ عہ
شدھ شلاجیت	درجہ خاص عہ ۔ ” اول عہ

تیار کردہ ۔ آدتیہ رساین خانہ بلیی ۔ انار کلی ۔ لاہور

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

آدتیہ رسائن فارمیسی لاہور کی تیار کردہ اکسیرات

اکسیر دمہ ۷ روزہ دوا [illegible] دو روپے	اکسیر سانپ کاٹا فی شیشی [illegible]	اکسیر بواسیر ۷ روزہ خوراک [illegible]	اکسیر کھانسی آدتیہ منور بخن ۱۶ گولی ۸/
اکسیر گنٹھیا ایک ہفتہ کی دوا [illegible]	اکسیر ہیضہ آدتیہ کلا ندھی ۱۶ گولی ۸/ ۱۰۰ گولی [illegible]	اکسیر بخار آدتیہ جور انتک ۱۶ گولی ۴/ ۱۰۰ گولی [illegible]	اکسیر حیض آدتیہ رج پرسارنی ۱۶ گولی ۸/ ۱۰۰ گولی [illegible]
اکسیر سوزاک ایک ہفتہ کی خوراک [illegible]	اکسیر اطفال آدتیہ بال کلیان ۱۶ گولی ۴/ [illegible]	اکسیر درد گردہ آدتیہ ستمبھن وٹی ۸ گولی ۸/ ۱۰۰ گولی [illegible]	اکسیر جلاب آدتیہ جلا وربخن وٹی ۸ گولی ۱۲/ ۱۰۰ گولی [illegible]
اکسیر آتشک ۷ روزہ دوا [illegible]	اکسیر درد سر آدتیہ شیرولانتک ۸ گولی ۴/ ۱۰۰ گولی [illegible]	اکسیر مرگی ایک ہفتہ کیلئے [illegible]	اکسیر ذیابیطس ۷ روزہ دوا [illegible] تین روپے
اکسیر پھلبہری ۷ روزہ دوا [illegible]	اکسیر کالی کھانسی ۷ روزہ دوا [illegible]	اکسیر پھوڑا چندرودتی [illegible]	اکسیر افیونی افیون چھڑانے کی دوا ۷ روزہ خوراک [illegible]
اکسیر دق وسل ۷ روزہ دوا [illegible]	اکسیر درد کان فی شیشی ۸/	اکسیر درد دانت فی شیشی ۸/	اکسیر بچھو کاٹا فی شیشی ۸/

ایجنٹ :-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

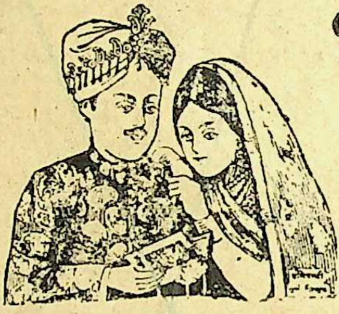
شادیانہ زندگی کا طبی و اخلاقی رہنما
باتصویر پُرلطف و پوتر سبق

اردو - ہندی و پنجابی میں لاجواب کتاب

تحفہ شادی

اپنی بھلائی اور اولاد کی

بہتری کے لیے پڑھو



فہرست مضامین - تیسرا ایڈیشن مہاتما گاندھی کی نذر - مضمون کی نصیحت - پرلطف شادیاں - پوشیدہ بناوٹ باتصویر - قدرتی استعمال - خاص ہدایات - فلسفہ کام و شہوت - رہنمائے دولہا دولہن (نظم) فرائض نامہ شادی - بے میل شادیاں - خاوند و بیوی کی ملاقاتیں مکمل - رہنمائے برہمچریہ وغیرہ وغیرہ بے شمار ضروری مضامین سے بھرپور ہے قیمت اردو بارہ آنے - ہندی ایک روپیہ محصول سات آنے ؛

مصنفہ - پنڈت سیتا رام دت ویراج آدتیہ رسائن انار کلی لاہور

ایجنٹ -

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

قابلِ فخر مغزین ہند کتاب

تحفہ شادی

کی تعریف میں یک زبان ہیں

آریہ سماج کے دھارمک لیڈر:— شری مہاتما ہنسراج جی

شاردا ایکٹ کے جنم داتا:— شری دیوان ہربلاس شاردا- ایم ایل اے

سارودیشک آریہ پرتی ندھی سبھا کے پردھان:— شری مہاتما نارائن سوامی جی مہاراج

خالصہ پنتھ کے دھارمک لیڈر:— ہز ہوئی نس بھائی کاہن سنگھ جی نابھہ

ہندو مہا سبھا کے روح رواں:— بھائی پرمانند جی ایم- ایل- اے

مشہور علامہ تقدس مآب:— پیر مہر علی شاہ صاحب گولڑہ

پرنسپل طبیہ کالج زبدۃ الحکمائ جناب:— حکیم محمد حسن صاحب قرشی

آل آیورویدک کانفرنس کراچی کے پردھان۔ اپٹیالہ کے راج دیدّ:— شری پنڈت رام پرشاد جی

۲۵۰ صفحہ کی مجلد باتصویر کتاب بیشمار ضروری ہدایات سے بھرپور سستا ایڈیشن اُردو ۸ ر ہندی ایک روپیہ۔

مُصنّفہ

مہنتہ سیتا رام دت کویراج- آدتیہ رسائن انارکلی لاہور

ایجنٹ:-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

سرڈاکٹر گوکل چند صاحب نارنگ ایم - اے ایم - ایل - سی
مسٹر کنور سین صاحب ایم - اے سابق جج ہائی کورٹ جموں
جناب پیر مہر علی شاہ صاحب گولڑہ

سے ——— پُرزور سفارش کردہ ——— کتاب

اپنی بھلائی کیلئے تحفۂ تندرستی

طبی مشورہ

پڑھو قیمت ۸ر

مصنفہ: مہتہ سیتارام دت کویراج - آدتیہ رسائن - انارکلی - لاہور

فہرست مضامین - نرالا خیال - ڈاکٹر ہوا - ڈاکٹر غذا - ڈاکٹر پانی - ڈاکٹر خیال - ڈاکٹر آفتاب - ڈاکٹر کلام وغیرہ - دہونی کرم - دستی کرم - بیشمار مفرد و مرکب نسخہ جات - قدرتی ہدایات علاج بدہضمی - بخار - قبض - زکام - ہیضہ - پلیگ - دق - امراض منی - امراض چشم وغیرہ ضروری مضامین کا دلچسپ مجموعہ ہے - قیمت نمبر ۱ بنام طبی مشورہ ۸ر - نمبر ۲ بنام ڈاکٹر پانی ۴ر - نمبر ۳ بنام ڈاکٹر کلام ۴ر - نمبر ۴ شودھن ودھی ۴ر - نمبر ۵ بنام تحفہ شادی ۸ر - نمبر ۶ چشمہ زندگی ۸ر

ایجنٹ :-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

شری مہاتما ہنسراج جی۔ پنجاب کیسری لالہ لاجپت رائے جی
مسیح الملک حکیم محمد اجمل خانصاحب جیسے مایہ ناز اصحاب سے
پُرزور سفارش کردہ کتاب

بچے۔ بوڑھے اور جوان سب کا خیر اندیش

آدتیہ رسائن لاہور

چشمۂ زندگی

آفتاب حکمت

پڑھو

فہرست مضامین۔ جسمانی و تناسلی تشریح معہ تصاویر۔ منی و حیض پر ویدک۔ یونانی اور ڈاکٹری تحقیقات۔ شادی پر اسلامی۔ ویدک۔ مشرقی و مغربی نہایت مفید و کار آمد معلومات حمل۔ زچہ۔ بچہ کے متعلق بے شمار ہدایات۔ مایوس کن تناسلی امراض کی محققانہ تشریح معہ علاج وغیرہ بے شمار قابل غور قیمتی واقفیت سے بھرپور ہے قیمت سستا ایڈیشن ۸ ر آٹھ آنے

مصنفہ:۔
ویدک پنڈت سیتارام دت کویراج آدتیہ رسائن فارمیسی انارکلی لاہور

ایجنٹ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

زندگی کی ہر منزل میں کامیابی کا رہنما

بے بہا تعلیمی کورس بنام

قانون فضیلت

صحت۔ دولت۔ علمیت اور راحت کا رہبر۔ دینی و دُنیوی علوم کی کُنجی۔ چھ کورسوں اور بے شمار قیمتی اسباق کا سینہ بسینہ پوشیدہ مجموعہ:۔

تمہیدی ہدایات۔ خاموشی۔ پوشیدگی اور با قاعدگی کی حقیقت اور فضیلت۔ مشق کے آسان طریق

کورس نمبر ۱۔ قوت ارادی کی فضیلت۔ خیال اور کلام کی ماہیت ٭

کورس نمبر ۲۔ یکسوئی۔ ضبط کی فضیلت۔ مکمل اور آسان طریق۔ عملی ہدایات۔

کورس نمبر ۳۔ قواعد مسمریزم۔ مکمل و طریق ہپناٹزم معہ تصاویر۔ طبی و تجارتی فوائد

کورس نمبر ۴۔ علاج بذریعہ قوت ارادی۔ عالمگیر قوانین صحت۔ علاج بلا دوا

کورس نمبر ۵۔ روشن ضمیری اور اُس کے حصول کی آسان مشقیں ٭

کورس نمبر ۶۔ بنام منزل راحت۔ غم و فکر۔ خوف و خطر کا آخری علاج۔

(نوٹ) اس تعلیمی کورس کے لئے مکمل فیس۔ عوام سے کم از کم ۵ امرا سے کم از کم ۱۰ روپیہ (یا حسب حیثیت زیادہ جو وہ خوشی سے پیش کریں) اس کے علاوہ اور کوئی فیس نہیں لی جاتی۔ بذریعہ منی آرڈر پیشگی آنی چاہیئے۔ یا تمہیدی ہدایات بذریعہ وی پی ارسال ہوتی ہیں۔ مفصل واقفیت کے لئے پراسپکٹس یا تشریح مفت طلب کریں ٭

مصنفہ:۔

مہنت سیتارام دت کویراج آدتیہ رسائن انارکلی لاہور

نوٹ۔ آدتیہ رسائن راولپنڈی صدر بازار میں کویراج پنڈت رُدی دت کوی بھوشن انچارج ہیں۔

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

خط و کتابت کیلئے

مفصّلات کے اصحاب کو ضروری مشورہ

کسی مریض کے لئے طلب ادویہ یا مشورہ کے وقت مندرجہ ذیل حالات تفصیل کیساتھ لکھنے چاہئیں عمر - پورا پتہ - بیماری کے گذشتہ و موجودہ حالات - اسباب - علامات - موافقات (جو خوراک یا کام موافق ہو) مضرات - خاندانی حالات - وزن - عام جسمانی حالت - رنگت - مجرد یا شادی شدہ صاحب اولاد وغیرہ، مقامی یا موسمی اثرات - سابقہ علاج کی کیفیت - بھوک - پیاس - نیند - مردانہ طاقت وغیرہ - پھوڑا پھنسی - پیشاب کی حالت - جریان منی - سیلان الرحم - حیض وغیرہ کے جملہ حالات بواسیر - قبض - نزلہ - زکام - خاندانی امراض - کھانسی - دمہ - دائمی بدہضمی - درد گنٹھیا - امراضِ گردہ - حافظہ - دماغی طاقت وغیرہ - خوراک کی حالت - اپنا روزانہ پروگرام ؞

سارٹیفکیٹ

ہزاروں اصحاب ہر سال لاہور اور راولپنڈی میں بذات خود اور مفصلات میں بذریعہ خط و کتابت زیر علاج رہتے ہیں - اور شفایاب ہوتے ہیں - لیکن کسی شفایافتہ مریض سے کوئی دستاویز بطور سرٹیفکیٹ طلب نہیں کیجاتی - البتہ معزز اصحاب مستفید ہو کر خوش ہو کر خود ہی شکریہ کے تعریفی کلمات لکھ دیتے ہیں اور ہم کبھی کبھی ان میں سے کچھ کچھ دہرا دیتے ہیں ؞

ہمارا فرض

حتی المقدور ہر مریض کو فائدہ پہنچانے کی کوشش کی جاتی ہے - اور اپنا طبی اور اخلاقی فرض ادا کیا جاتا ہے - نیز جائز شکایات پر پورا پورا غور ہوتا ہے - مگر نتائج کا مالک وہی ایشور (خداوند) ہے ؞

"ہمتِ مرداں - مدد خدا" پر ہمارا عمل ہے ؞

شرائط ایجنسی و کمیشن

ایجنٹوں اور دکانداروں کو اشتہاری سامان مفت دیا جاتا ہے اور کم از کم ۲۵ روپیہ کے آڈر پر محصول ڈاک معاف بمقررہ نرخوں کی سخت پابندی کیجاتی ہے - ایجنٹوں اور خریداروں کو حسب ذیل مزید رعایت دی جاتی ہے ۲۵ روپیہ کی نقد یا وی پی یکمشت فرمائش پر ۱ فی روپیہ اور ۵۰ روپیہ پر ۱ فی روپیہ اور ۵۰ پر ۲ اور ۱۰۰ کی نقد یکمشت فرمائش پر ۳ فی روپیہ مزید رعایت مقررہ نرخوں پر مجرا دی جاتی ہے ؞

پتہ :- آدتیہ رسائن صدر بازار راولپنڈی - آدتیہ رسائن انارکلی لاہور

انچارج کوی راج پنڈت رودی دت کوی بھوشن

انچارج گوپی دت ودیارتھی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

دُنیا کی ہر منزل میں کامیابی کا رہنما

بے بہا تعلیمی کورس

قانون فضیلت

صحت۔ دولت۔ طمانیت اور راحت کا رہنما۔ دینی و دُنیوی علوم کی کنجی
چھ کورسوں اور بے شمار قیمتی اسباق کا سینہ بسینہ پوشیدہ مجموعہ

تمہیدی ہدایات۔ خاموشی۔ پوشیدگی اور باقاعدگی کی حقیقت اور فضیلت
مشق کے آسان طریق

کورس نمبر ۱۔ قوتِ ارادی کی فضیلت۔ خیال و کلام کی ماہیت۔
کورس نمبر ۲۔ یکسوئی و ضبط کی فضیلت۔ مکمل اور آسان طریق۔ عملی ہدایات۔
کورس نمبر ۳۔ قواعد مسمریزم و مکمل طریق ہپناٹزم معہ تصاویر۔ ان کے طبی و تجارتی فوائد
کورس نمبر ۴۔ علاج بذریعہ قوت ارادی۔ عالمگیر قوانین صحت۔ علاج بلا دوا۔
کورس نمبر ۵۔ روشن ضمیری۔ اور اس کے حصول کی آسان مشقیں ؛
کورس نمبر ۶۔ بنام منزل راحت غم۔ فکر۔ خوف و خطر کا آخری علاج۔

مصنف:۔ مہنت سیتارام دت کویراج آدتیہ رسایَن۔ انار کلی لاہور

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

130

پانی کے اندرونی بیرونی استعمال سے جسمانی امراض کا بلادوائی علاج

ڈاکٹر پانی

130

یا

WATER CURE

مصنفہ

مہتہ سیتا رام دت۔ کویراج کویرنجن

آدتیہ اوشدھالیہ اولپنڈی لاہور

قیمت ۴/

پانچواں ایڈیشن

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

صحت اور راحت کیلئے ان سطور کو بغور پڑھو

علمی دنیا میں بعض تحریریں ایسی ہیں جن کے مطالعہ کی ضرورت سب انسانوں کو نہیں ہے لیکن صحت فوائد اور راحت کے راز بتلانیوالی تحریروں کو پڑھنا۔ سننا سمجھنا اور سوچنا ہر خاص و عام کیلئے یکساں ضروری ہے صحت اور راحت کے مضمون پر کسی ایک کتاب یا مصنف کی واقفیت کو ادھورے طور پر حاصل کرکے کسی شخص کا یہ سمجھ لینا کہ بس اسے مزید مطالعہ یا دوبارہ سہ بارہ ان ہی مضامین پر دوسری تصانیف پر غور کرنے کی ضرورت نہیں

ایک سخت غلطی ہے

جیسے جسم کو برقرار رکھنے کیلئے روزانہ غذا۔ آرام نیند۔ ورزش غسل وغیرہ کی ضرورت رہتی ہے ایسے ہی حافظہ اور یادداشت کو قائم رکھنے کیلئے۔۔۔ مطالعہ واقفیت اور پڑتال کی ضرورت بھی بنی ۔۔۔ الہٰ جسمانی نقطہ نگاہ سے پیش کی جا۔۔۔ ۔۔۔ انشاء د ۔۔۔ نا خیال بھی رکھا۔۔۔ انسان جسم دل و دماغ کا مرکب ہے۔ اسی ۔۔۔ اسوقت تک پوری کارآمد نہیں ہو سکتی جبتک کہ ۔۔۔ جائے ہیں نے اسی خیال کو اصولاً مدنظر رکھ کر چشمہ زندگی و قانو۔۔۔ نیا سلسلہ شروع کیا ہے جس کا پہلا نمبر سا۔۔۔ ایکدفعہ چشمہ زندگی کے اندر چند سال ہوئے ۔۔۔ کہ چشمہ زندگی کے ۔۔۔

ہنر دینی و دنیوی علوم کی کنجی

۔۔۔ ورسوں اور ۔۔۔ ڈیبی اسپائی کا سینہ بسینہ پوشیدہ مجموعہ

۔۔۔ ی ہدایات۔ خاموشی۔ پوشیدگی اور باقاعدگی کی حقیقت اور فضیلت مشق کے آسان طریق

۔۔۔ س نمبر ۱۔ قوت ارادی کی فضیلت۔ خیال و کلام کی ماہیت۔

۔۔۔ رس نمبر ۲۔ یکسوئی و ضبط کی فضیلت۔ مکمل اور آسان طریق۔ عملی ہدایات۔

کورس نمبر ۳۔ قواعد مسمریزم و مکمل طریق ہپناٹزم معہ تصاویر۔ ان کے طبی و تجارتی فوائد

کورس نمبر ۴۔ علاج بذریعہ قوت ارادی۔ عالمگیر قوانین صحت۔ علاج بلا دوا۔

کورس نمبر ۵۔ روشن ضمیری۔ اور اس کے حصول کی آسان مشقیں ٭

کورس نمبر ۶۔ بنام منزل راحت غم۔ فکر۔ خوف و خطر کا آخری علاج۔

مصنف:۔ مہنت سیتارام دت کویراج آدتیہ رسائن۔ انارکلی لاہور

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

آیورویدشاستر یعنی قدیمی طریق طبابت

میں

جل چکتسا

ERCURE

पुस्तक ......
लेखक ......
प्रकाशन वर्ष ......
आगत संख्या ......

مصنفہ

مہتہ سیتا رام دت - کویراج کوبرنجن

آدتیہ اوشدھالیہ اوپنڈی لاہور

قیمت ۲

پانچواں ایڈیشن

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

قدرت ہی حقیقی معالج ہے

دُنیا میں روحانی امراض کو دُور کرنے اور روحانی تعلیم دینے کے لئے جیسے مختلف قسم کے مذہب جاری ہوئے اور موجود ہیں اور آئندہ ہوں گے ویسے ہی امراض کو دُور کرنے اور جسم کی حفاظت کے ذرائع جتلانے کے لئے مختلف طریق علاج جاری ہوئے ہیں اور ہوں گے۔ جیسے مذاہب آپس میں کئی امور میں یگانگت رکھتے ہیں اور کئی امور میں متضاد ہیں۔ ویسے طریق علاج بھی آپس میں اصولاً ملتے ہوئے بھی کئی امور میں ایک دوسرے سے مختلف ہیں۔ ایک گروہ ایسا ہے جو محض جڑی بوٹی سے امراض کا علاج بتلاتا ہے۔ اور کشتہ جات کو مضر سمجھتا ہے۔ دوسرا گروہ کشتہ جات کی سریع التاثیری اور برتری جتلا کر جڑی ادویات کی کمزوری اور ناکامیابی بتلاتا ہے اور ایک گروہ ہر دو کو ملا کر علاج کرنا درست قرار دیتا ہے۔ ہومیوپیتھی علاج ڈاکٹری یا ایلوپیتھی کو مضر اور غلط قرار دیتا ہے۔ اور ایلوپیتھی کے تیز زہریلے مکسچروں کو قدرت کے راستہ میں حارج اور سد راہ بتلاتے ہوئے اپنے ہلکے اور غیر مضر پانی کی بوندوں کو افضل مانتا ہے۔ ایلوپیتھی اور حکیمی کے مداح ویدک علاج کو نامکمل بتلا کر اپنے مریضوں کو اپنے ہی طریق علاج پر زیادہ وشواس دلاتے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ہیں۔ واٹر کیور یا پانی سے علاج کرنے والے اصحاب ادویات سے علاج کرنے والے سب طریق ہائے علاج بلا تمیز مضر بتلاتے ہیں۔ منتر و جنتر اور مسمیریزم و ہپناٹزم سے علاج کرنے والے عامل حکیموں اور ڈاکٹروں کے علاج سے اپنے معتقدوں کو نفرت دلاتے ہیں۔ لیکن اس قدر متضاد پن اور اختلاف ہوتے ہوئے بھی ہم دیکھتے ہیں کہ مریض ہر ایک طریق علاج کے اندر مرتے بھی ہیں تندرست بھی ہوتے رہتے ہیں۔ لہذا ایسے حالات میں یہ بتلانا کسی قدر مشکل ہے کہ کونسا طریق علاج سب سے افضل اور بے خطا ہے۔ کیونکہ خواہ کوئی ہی طریق علاج ہو مہربان قدرت خود بخود اندر سے مرض کو دور کرنے کی کوشش کرتی رہتی ہے۔ چنانچہ جب ایک انگلی کٹ جائے تو قدرت فوراً اس کو اچھا کرنے کے درپے ہو جاتی ہے۔ قدرت ہی در اصل شکستہ ہڈی کی مرمت کرتی ہے۔ جراحی یا سرجری کا کام صرف یہ ہے۔ کہ ہڈی کو درست جگہ پر ملا دے۔ باقی کام قدرت خود کرتی ہے۔ اگر قدرت کو بیرونی مدد درست طریق سے دی جاوے تو وہ جلدی کامیاب ہوتی ہے۔ ورنہ بلا مدد بھی اپنا کام کرتی ہی جاتی ہے۔ ایسے موقعہ پر وہی طریق قدرت کو مدد دے سکتا ہے۔ جو اس کے کام میں حارج نہ ہو۔ بلکہ اسی کے مطابق چلتے ہوئے مریض کی امید کو قائم رکھ سکے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ بعض مریضوں کو اپنی بیماری کے لئے کسی خوردنی دوا کی ضرورت نہیں ہوتی۔ مگر پھر بھی وہ بغیر دوائی کھانے کے تندرست

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

بھی نہیں ہو سکتے۔ اور جب ان کو کوئی برائے نام دوائی دی جائے۔ تو فوراً تندرست ہو جاتے ہیں۔ بعض امراض محض خورد و نوش میں احتیاط رکھنے اور مریض کو تسلی دینے سے رفع ہو جاتے ہیں۔ بعض مریض ایک دوا یا علاج میں ایک معالج سے تو ناکامیاب ہوتے ہیں۔ مگر اسی دوا سے دوسرے کے ہاتھ سے شفا پاتے ہیں۔ کیونکہ دوسرے شخص پر ان کو وشواس یا اعتقاد زیادہ ہوتا ہے۔ یا دوسرے علاج میں زیادہ پرہیز اور آہار۔ وہار یعنی قواعد خورد و نوش کا خاص خیال رکھتے ہیں یا دوسرے معالج کے اخلاق برتاؤ۔ ہمدردی اور پیار اور اس کی اپنی جسمانی صحت کا اثر ان پر زیادہ پڑتا ہے۔ مزید برآں بعض معالجوں میں اپنی آتمک روحانی ترقی اور اعلیٰ سنسکاروں کے سبب قدرتی طور پر شفا کا ملکہ ہوتا ہے۔ اور مریض ان کے دیکھنے سے تسلی پاتا اور ان کے ساتھ گفتگو کرنے سے طاقت حاصل کرتا ہے۔ اور یہی راز مانسک چکتسا یا علاج بذریعہ قوت ارادی کا سمجھنا چاہیئے۔

اہم سوال

پس سوال پیدا ہوتا ہے کہ وہ کیا بات ہے۔ جو مریض کو تندرست بناتی ہے؟ وہ کیا شے ہے جو تھکے ہوئے اعضا کو طاقت دیتی ہے؟ کونسی چیز زخموں کو اچھا کرتی ہے؟ اور کون ٹوٹے ہوئے اعضاء کو جوڑتا ہے؟ اور کون گہرے زخموں میں گوشت بھرتا ہے؟ یہ سب کام قدرت کرتی ہے۔ ہر حالت میں قدرت ہی شفا دیتی ہے۔ اعلیٰ سے اعلیٰ طریق علاج جو

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

کچھ کر سکتا ہے۔ وہ یہی ہے کہ طبیعت کو مدد دے کر اُس کے کام میں خارج نہ بنے۔ پس جب قدرت کے ساتھ ایسا مددگار مِلتا ہے۔ تو بہت جلد شفا ہوتی ہے۔ ایک معالج بھرے ہوئے معدہ کو صاف کرنے کے لئے قے آور دوائی سے قدرت کی مدد کر سکتا ہے۔ بھری ہوئی آنتوں کو صاف کرنے کے لئے جلاب یا وستی کرم سے قدرت کو مدد دے سکتا ہے۔ بند مساموں سے پسینہ کو کھول کر قدرت کے کام میں ہاتھ بٹا سکتا ہے اور علاوہ بریں وہ ہمدردی۔ توجّہ اور اُمید دلا کر مریض کو تندرست کر سکتا ہے۔ کسی طریق علاج کا عامل جبکہ اس کا طریق علاج بالکل مضر اور مہلک نہ ہو فائدہ پہنچا سکتا ہے اور خاص کر جب اس کے ساتھ غذا وغیرہ کے متعلق احتیاط ملحوظ رکھی جائے اور مریض سے ہمدردی اور توجّہ ہو تو نہایت سہولیت سے کامیاب ہوتا ہے۔ لہٰذا کسی بھی طریق علاج کو اِس خیال سے کہ ہم استعمال نہیں کرتے بُرا کہنا بالکل غیر واجب ہے۔ ہاں نقائص کو بھی خوبیاں جتلانا آئندہ ترقی میں سد راہ ہونا ہے۔

طبی طریق علاجوں کا ابتدائی مخزن

وید کے اس حصّہ کو جس میں جسم کی حفاظت کے جملہ طریق۔ امراض کے علاج کے اصول اور ادویات کے خواص وغیرہ بتلائے گئے ہیں۔ آیوروید کہتے ہیں۔ وید کی اِسی ابتدائی تعلیم کو لے کر رشیوں۔ یوگیوں اور ویدوں

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

نے آیوروید پر بڑے بڑے گرنتھ لکھے جن کے جرا اصول تمام روئے زمین پر پھیل گئے۔ اور مختلف جگہوں میں مختلف انسانوں کے درمیان اِن اصولوں میں عجیب عجیب تبدیلیاں ہوئیں۔ کئی جگہ تو ان کے ابتدائی اصول اب تک درست حالت میں ملتے ہیں۔ اور کہیں کہیں اُن کی حالت اس قدر تبدیل ہو چکی ہے۔ کہ پہچاننا مشکل ہے۔

یونان کے نامور حکیموں نے جیسے فلسفہ اور ویدانت کی تعلیم ہندوستان سے پائی۔ ویسے ہی آیوروید یا طبابت کی تعلیم بھی ہندوستان سے پا کر اپنی زبان میں کتابیں بنائیں۔ یونان سے ہی بھارت ورش کی تعلیم اہل مصر نے اور اہل مصر سے اہلِ عرب اور اہل پرتگال نے باری باری سے لی۔ اہل یونان اور اہل عرب نے یونانی اور عربی زبان میں طب پر اعلیٰ سے اعلیٰ کتابیں لکھیں اور اپنے تجربات سے کئی ایک قابل قدر ایزادیاں اور اصلاحیں بھی کیں۔ ہزاروں برس گذر جانے کے باوجود بھی عربی اور یونانی حکمت اپنے اصولوں میں جا بجا اپنے ابتدائی مخزن یعنی آیوروید کی پوری جھلک دکھاتی ہے۔ جہاں ویدک میں تمام جگت کی پیدائش پانچ مہابھوتوں مٹی۔ آگ۔ پانی۔ ہوا۔ آکاش سے مانی جاتی ہے۔ وہاں یونانی محقق اور عربی حکماء اربعہ عناصر یعنی خاک۔ آب۔ آتش اور باد سے پیدائش عالم مانتے ہیں۔ ویدک حکمت جہاں جسم میں وات۔ پت اور کف کے بگاڑ سے امراض اور اُن کے اعتدال سے صحت قائم رہنا

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

جتلاتی ہے۔ وہاں طب یونانی بھی اخلاط یعنی صفرا۔ بلغم اور سودا ہی کی کمی بیشی سے پیدائش امراض مانتی ہے۔ ایسے ہی چھ رسوں یا ذائقوں کی تقسیم اور خواص وغیرہ امور میں جا بجا اس قدر مطابقت پائی جاتی ہے کہ ایک سمجھ دار انسان کہہ اُٹھتا ہے کہ یہ دونو حکمتیں کسی وقت میں ایک تھیں۔

اہل پرتگال سے آیورویدک کی تعلیم یورپ اور امریکہ میں پھیلی۔ اور گذشتہ ایک صدی کے اندر اندر وہاں سائنس یعنی پدارتھ ودّیا و دیگر اختراعوں اور ایجادوں کے ساتھ ساتھ میڈیکل سائنس یعنی علم علاج میں وہ ترقیاں ہوئیں کہ دُنیا حیران ہے۔ امراض کے دُور کرنے کے کئی طریقے نکلے۔ ایلوپیتھی۔ ہومیوپیتھی۔ الیکٹروپیتھی کرومیوپیتھی۔ ہائیڈروپیتھی وغیرہ بہت سے طریق رفع امراض کے ظاہر ہوئے۔ دن رات تجربات و مشاہدات ہوتے رہے اور اب بھی برابر ہو رہے ہیں۔ آج ایک اصول درست قرار پایا۔ کل وہی غلط قرار دیا گیا۔ آج ایک دوا ایک مرض کے لئے ایجاد ہوئی۔ کل اس کو فضول ثابت کیا گیا۔ آج ایک طریق سائنٹفک (سچا) قرار دیا گیا۔ کل اُس کو نکما بتلایا گیا۔ الغرض تجربے کرتے کرتے لاکھوں کتب لکھی گئیں۔ چیر پھاڑ کے لئے ہزاروں قسم کے اوزار بنائے گئے۔ سینکڑوں طرح کے آلات اور ماپ تیار کئے گئے۔ نوع بنوع کی ادویات ایجاد ہوئیں۔ دوائیوں کے ست اور جوہر کشید کرکے انہیں نہایت

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

سریع التاثیر بنایا گیا - نباتات اور جمادات ہر دو کو روگوں کے دفعیہ کے لئے مرکبات میں برتا گیا - اور یہی مغربی طبابت جس کو ایلوپیتھی یا ڈاکٹری کہا جاتا ہے - اس وقت ہندوستان میں اپنے ابتدائی مخزن یعنی آیورویدک کے ساتھ ساتھ جاری ہے *

ویدک گرنتھوں میں پانی کا ابتدائی استعمال

جل چکتسا ودھی کے اس حصہ میں ہم ویدک طبابت کی قدامت کی بنا پر جل چکتسا کو ایک قدیمی عمل یا طریق ثابت کرتے ہوئے چند ایسی ترکیبیں اور اصول بیان کریں گے - جن کو سمجھ کر برتنے سے سخت لاعلاج امراض بھی مستقل طور پر دور تعیں ہو سکتے ہیں - چنانچہ ہم بعض ترکیبیں محض اصولاً اور بعض تفصیل سے بیان کریں گے *

پانی کا استعمال عام طور پر حفاظت جسم کے لئے اور بطور علاج مدت مدید سے چلا آتا ہے - سر درد - نکسیر - سر کا گرم رہنا - بخارات کے سر کی طرف رجوع ہونے میں سر کو ٹھنڈے پانی سے دھونا ہر ایک آدمی جانتا ہے ہندوستان کی مستورات - مزدور اور ان پڑھ لوگ بھی اس سے بخوبی واقف ہیں + ایسے ہی ٹھنڈے پانی سے غسل کرنا اور جسم کو دھونا تکان سستی اور میل کچیل کے دفعیہ کے لئے مدتوں سے لوگ مفید بتلاتے چلے آتے ہیں - پسینہ لانے اور سر کے بخارات کو نیچے اتارنے کے لئے پاؤں

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کو گرم پانی سے دھونا لوگوں میں عام طور پر رائج ہے گرم پانی پی کر قے کر دینا اور آنتوں میں پانی کشید کر کے میل کو دھو دینا بھی مدت مدید سے جاری ہے پانی کی بھاپ سے مساموں کو کھولنا بھی عام طور پر رائج ہے اور جلن کی حالت میں ٹھنڈے پانی کا تریڑا دینا یا ٹھنڈا کپڑا یا ٹھنڈا لیپ لگانا بے علم لوگوں میں اب تک جاری ہے۔ صبح باسی پانی پینا۔ پانی کی نسوار لینا۔ ناک سے پانی پینا۔ آنکھوں کو ٹھنڈے پانی یا ادویات کے پانی سے دھونا۔ دھوتی کرم کے ذریعہ معدہ کو صاف کرنا۔ چوٹ کا علاج ٹھنڈے پانی کی پٹی سے کرنا ہندوستان میں مدت سے لوگ جانتے ہیں۔ دردوں پر گرم پانی سے ٹکور کرنا اور سیک پہنچانا عورتیں بھی جانتی ہیں۔ علاوہ ازیں پانی کا استعمال اتنا ضروری سمجھا گیا ہے۔ کہ کوئی مذہبی رسم بغیر غسل کے ادھوری سمجھی جاتی ہے۔ یہاں ہم مہرشی آتریہ کے چند شلوکوں کا اقتباس چرک سنگھتا کے سوتر استھان کے ۲۷ویں باب سے مختصراً لکھتے ہیں:۔

بارش کا پانی

زمین پر گرنے سے پہلے بارش کا پانی یکساں اوصاف رکھتا ہے لیکن جس وقت زمین پر گرتا ہے۔ اس کے اوصاف میں تبدیلی ہو جاتی ہے۔ یعنی جیسی جیسی زمین پر گرے۔ ویسا ویسا اثر رکھتا ہے۔ پہاڑی زمین پر بارش کا پانی اور خواص والا اور میدانی زمین پر اور

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

تاثیر والا ہوتا ہے۔ نیز موسم کے لحاظ سے بھی اس میں تبدیلی ہوتی ہے۔ مثلاً موسم برسات کے بارش کے پانی اور سردی کے موسم کے بارش کے پانی میں بھی بہت فرق ہے۔ سورج۔ ہوا اور چاند کے اثر سے بھی زمین پر پڑے ہوئے بارش کے پانی کے خواص میں بہت تبدیلیاں ہوتی رہتی ہیں۔ جس بارش کے پانی کو دھوپ نہیں لگتی وہ اور خواص رکھتا ہے۔ اور جس کو سورج کی کھلی دھوپ لگتی ہے۔ اس کی تاثیر اور ہو جاتی ہے۔ ایسے ہی پانی پر چاند اور ہوا کا اثر سمجھ لیجئے۔ پھر موسم سرما کی دھوپ کا اور اثر اور موسم گرما کی دھوپ چاندنی اور ہوا کا اور اثر ہوتا ہے۔ الغرض ایک بارش کا پانی سورج۔ چاند اور ہوا و مختلف اقسام کی زمینوں کے اثر سے مختلف موسموں میں کئی اقسام کی تاثیر والا ہو جاتا ہے۔ بارش کا پانی جو زمین پر گرا ہوا نہ ہو۔ اور اوپر سے ہی صاف برتن میں جمع کیا گیا ہو۔ وہ پانی پینے اور استعمال کے لئے سب سے اعلیٰ ہے۔ یہ بارش کا پانی میٹھا۔ ٹھنڈا۔ صاف۔ خوشی اور صحت کا دینے والا ہر طرح کی کیمیائی یا دوسری ملاوٹ سے صاف ہوتا ہے۔ اور زود ہضم ہے۔ مگر جب زمین پر گرے تو زمین کی تاثیر کے مطابق خواص کو بدل لیتا ہے۔ چنانچہ سفید زمین کا پانی کسیلا۔ پیلی زمین کا پانی کڑوا۔ دھوری جگہ کا پانی کھاری اور کلری جگہ کا پانی نمکین ہوتا ہے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

پہاڑوں کے اندر جھرنوں کا پانی قدرے کڑوا اور سیاہ مٹی کا پانی میٹھا ہوتا ہے۔ اِس طرح بارش کا پانی مختلف زمینوں کے اثر سے ذائقہ میں بھی مختلف ہو جاتا ہے۔

واگ بھٹ نے سوتر ستھان کے پانچویں ادھیائے کے ۱۵۔ ۱۶ شلوک میں تمام جل چکتسا کا اصول۔ علاج ذیل کے الفاظ میں دے دیا ہے۔

ذیل کے امراض میں ٹھنڈا پانی استعمال کرنا چاہیئے

کثرت شراب کے پینے سے بیہوشی۔ گھبراہٹ بمورچھا یعنی بیہوشی۔ قے۔ تکان۔ سر میں چکر آنا۔ پیاس سخت گرمی اور جلن والی امراض میں مثلاً سخت گرمی کے بخاروں میں رکت پت یعنی ناک سے مُنہ سے یا پیشاب میں یا پاخانہ کے راستہ یا مستورات کے رحم و فرج سے بہت کثرت سے خون آنے میں اور زہر کھانے سے پیدا شدہ تکالیف میں ٹھنڈا پانی مختلف طریقوں سے استعمال کرنا چاہیئے

گرم پانی کن کن امراض میں بطور دوا اِستعمال کرنا چاہیئے اور اس کے کیا کیا فوائد ہیں۔ اس کے متعلق واگ بھٹ بتلاتا ہے۔

گرم پانی پینے سے معدہ صاف ہو کر ہاضمہ تیز ہوتا ہے۔ گرم پانی بدہضمی کو دُور کرتا اور گلے کی امراض کو مفید ہے۔ زود ہضم ہوتا اور گرم تاثیر رکھتا ہے۔ مثانہ و گردہ کی امراض میں

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

بیرونی یا اندرونی استعمال سے مفید ہے (مثلاً پتھری۔ ککری۔ گردہ کا درد وغیرہ) اپھرا۔ پیٹ درد یا جن امراض میں کف اور وایو کی شمولیت ہو مثلاً (سردی کا بخار وغیرہ) بلغمی اور وائی کے بخار میں گرم پانی استعمال کرنا چاہیئے۔ بلغمی کھانسی۔ زکام۔ دمہ۔ پسلی کا درد (نمونیہ) میں داخلاً یا خارجاً گرم پانی استعمال کرانا چاہیئے" ❀

ناظرین۔ مندرجہ بالا شلوک ساری مغربی جل چکتسا کو ایک اصول پر باندھتے ہیں۔ اِسی اصول کی تائید کرتے ہوئے مہامہوپادھیائے بھاؤ مصر اپنی مشہور عالم کتاب بھاؤ پرکاش میں لکھتے ہیں "کن کن امراض میں سرد پانی غیر مفید ہوتا ہے؟ پسلی کے درد۔ زکام۔ وایو یا سردی امراض مثلاً فالج۔ لقوہ وغیرہ۔ گلے کی امراض میں جبکہ کف اور بادی کا زور ہو۔ اپھارہ۔ پیٹ درد۔ قبض۔ سنگرہنی کی مرض۔ نئے بخار والے مریض (بلغمی اور بادی) دمہ۔ بلغمی کھانسی۔ ہچکی۔ عام طور پر جلاب لیئے ہوئے مریض۔ جس نے گھی یا تیل پیا ہو۔ ایسے حالات میں ٹھنڈا پانی استعمال کرنا منع ہے۔ لہذا گرم پانی کا استعمال جائز ہے"۔ آگے چل کر بھاؤ مصر پھر پانی کی فضیلت بتلاتے ہیں +

پانی کی فضیلت

پانی حیوانات کی زندگی کا سہارا ہے۔ تمام جگت

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کا سہارا پانی پر ہے۔ لہذا پانی کا استعمال کسی مرض میں بالکل منع نہیں ہے۔ یعنی یہ کسی نہ کسی شکل میں ضرور بوقت ضرورت استعمال کرنا چاہیئے۔ اگر مریض کو پیاس لگ رہی ہو تو ضرور پانی دینا چاہیئے۔ ہاربٹ نے بھی پانی دینے کی تاکید کی ہے۔ لہذا جو لوگ دیدہ ودانستہ حالانکہ بیمار پانی مانگتا ہی ہو نہیں دیتے وہ سخت غلطی کرتے ہیں اور مریض کی موت کا باعث ہوتے ہیں"۔

افضل پانی کے اوصاف

جو بدبو سے مبرّا ہو۔ کوئی خاص ذائقہ جس میں نہ ہو۔ ٹھنڈا ہو۔ جس کے پینے سے پیاس شانت ہو زود ہضم اور مفرح ہو وہ عمدہ پانی ہوتا ہے۔

خراب پانی کی علامات

گاڑھا۔ کیڑوں والا۔ پتہ۔ کائی کیچڑ سے بگڑا ہُوا بدشکل بد ذائقہ۔ بدبودار۔ بہت دنوں کا باسی۔ گدلا جوتیوں اور ساول سے ڈھکا ہُوا ہو۔ چھونے سے بُرا معلوم ہو۔ جس کو روشنی اور چاندنی نہ لگتی ہو۔ بے موسم کی بارش کا پانی یا موسم برسات کی پہلی بارشوں کا پانی استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔ کیونکہ یہ تینوں دوشوں کو بگاڑتا ہے۔ اگر ایسے پانی سے غسل کیا جائے۔ یا اس کو پیا جائے۔ تو پیاس۔ اپھارہ۔ پُرانا بخار۔ کھانسی بدہضمی۔ آنکھوں کی امراض۔ ہچکی۔ کنٹھ مالا وغیرہ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

امراض پیدا کرتا ہے ۔

پانی صاف کرنے کی ترکیب

جب اچھا پانی نہ ملے۔ تب خراب پانی کو ذیل کے طریق سے صاف کر کے استعمال کرنا چاہیئے۔ پھر دھوپ میں اس کو رکھ کر بعدہٗ سونا۔ چاندی یا لوہا یا صاف پتھر و اینٹ کے ٹکڑے وغیرہ میں سے جو ملے اس کو آگ میں گرم کر کے اس پانی میں سات دفعہ بجھاؤ اور پھر مٹی کے برتن میں بھر کر اس میں خس گھاس۔کافور چندن ۔ چنبیلی ۔ نیلوفر۔ سیپ ۔ موتی وغیرہ ڈال دو۔ اس سے اس کی بدبو اور غلاظت وغیرہ دور ہو جاتی ہے۔ پانی کی صفائی کے اور بھی کئی طریق ہیں اور اس بارہ میں اور بھی بہت سے امور ابھی ویدک خیال سے بتلانے ہیں۔ مگر چونکہ یہ مضمون طول پکڑ رہا ہے۔ لہذا بقایا باریک امور جن کی عوام کو چنداں ضرورت نہیں ۔ وہ "آیوروید آدتیہ" یا "آفتاب حکمت" میں بتلائے جائیں گے ۔

سوید کرم ودھی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

جل چکتسا کا مشہور و معروف عمل

سوید کرم ودھی

ویدک اصول علاج قابل علاج اور لاعلاج امراض

آیورویدشاستر میں علاج کے کئی طریقے بتلائے گئے ہیں۔ چنانچہ شودھن سمن اور برہنگن تینوں طریق کا بیان ہم یہاں کریں گے۔ شودھن سے مراد یہ ہے۔ کہ جو مواد مرض جسم میں زیادہ پیدا ہو چکا ہے اُس کو براہِ راست خارج کر دیا جائے۔ تاکہ کوئی خرابی یا نقصان نہ کرے۔ اور برہنگن سے مراد یہ ہے کہ شودھن و سمن سے جو کمزوری پیدا ہوئی ہو۔ اس کو دوا و غذا کی مدد سے پورا کر کے مریض کو تندرست بنا دیا جانا چاہیئے جو امراض شودھن یا سمن سے آسانی سے اچھی ہو جاتی ہیں اُن کو آیوروید میں سادھیہ یا قابل علاج کہا جاتا ہے۔ اور جو ان طریقوں سے نہایت مشکل کے ساتھ اچھی ہو سکتی ہیں۔ ان کو کرچھر سادھیہ یا مشکل سے قابل علاج کہا جاتا ہے۔ اور جو امراض ایسی ہوں کہ جب تک شودھن یا سمن ہوتا رہے اچھی رہیں اور جب نہ ہو۔ تو پھر آ موجود ہوں۔ وہ یاپیہ کہلاتی ہیں۔ اور جو امراض شودھن یا سمن سے بالکل اچھی ہی نہ ہو سکیں۔ اُن کو

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اسادھ یا ناقابل علاج کہا جاتا ہے۔ یہ اصول دُنیا میں ہر جگہ کام کرتا ہے۔ اگر کوئی شخص کسی کے سامنے جھگڑا کرے تو دو ہی صورتیں عمل میں لائی جاتی ہیں۔ یا تو جھگڑالو کو سمجھا کر شانت کیا جاتا ہے۔ کہ زیادتی سے باز آ جائے اور اگر وہ برابر زیادتی کرتا جائے اور کسی طرح بھی نہ سمجھے تو گھر کا مالک اسے زبردستی سے باہر نکالنے کی کوشش کرتا ہے۔ پہلی حالت کا نام شمن یا تدبیر سے اعتدال میں لانا۔ دوسری حالت کا نام شودھن یا صفائی کرنا یا خارج کر دینا ہے۔ تیسری حالت ایک اور ہوتی ہے کہ جھگڑا کرنے والا بھی زبردست ہونے سے باہر نہیں نکل سکتا۔ کبھی سمجھانے سے شانت ہو جاتا ہے۔ کبھی دھمکانے سے ذرا علیحدہ ہو کر پھر آ موجود ہوتا ہے۔ ایسی حالت کو یاپیہ کہتے ہیں۔ چوتھی حالت وہ ہے۔ کہ جھگڑالو زبردستی سے گھر کے مالک کو باہر نکال دیتا اور خود قابض ہو جاتا ہے۔ امراض کی ایسی حالت کو اسادھیہ کہتے ہیں اور جسم میں مرض کا ایسا قبضہ ہو جانا جسم کے زوال یا موت کا باعث ہوتا ہے۔ شودھن اور شمن میں سے شودھن کو افضل کہا گیا ہے۔ کیونکہ صفائی ہو جانے پر مواد مرض نکل جانے کے باعث کوئی نئی خرابی جسم میں پیدا نہیں ہو سکتی۔ اور شمن یا دبانے کی حالت میں کسی نہ کسی وقت مرض کے بھڑک اُٹھنے کا ڈر لگا رہتا ہے۔ مثال کے طور پر ذہن نشین کیجئے کہ موسم ملیریا میں پت کی زیادتی سے جب بخار لرزہ کی کثرت شروع ہوتی ہے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اس وقت جمع شدہ پت کو اگر موقع پر جلاب وغیرہ سے خارج کر دیا جائے۔ تو بڑھا ہُوا مواد خارج ہو جانے سے معمولی دوائی کے استعمال سے آرام رہتا ہے۔ اور اگر جلاب نہ لیا گیا ہو۔ تو بخار کو روکنے والی تیز سے تیز دوائی بھی ناکامیاب ہوتی ہے۔ میں نے کئی دفعہ دیکھا ہے کہ جن لوگوں کو اس موسم میں بخار ہُوا۔ اور پھر کونین کھلا کر بخار کو دبا دیا اور اچھے ہو گئے۔ ہفتہ عشرہ کے بعد پھر بخار ہُوا اور پھر کونین کھلا کر اس کو دبا دیا تیسرے دن کے بعد پھر حرارت ہوئی۔ دو چار روز رہ کر مٹ گئی پھر دس روز وقفہ دے کر بخار ہو گیا۔ آخر کار اُن کو طریقہ سے پانچ سات دست کرا کر مواد کو ہٹا دیا تو پھر بخار نہیں ہُوا۔ ایسے مریض بھی دیکھے۔ کہ جنہوں نے اس طرح محض سمشن سے مواد کو اندر دبانے کے باعث بہت سی سخت امراض یعنی تپ دق و اندرونی بخاروں میں مبتلا ہو کر جان تک دے دی۔ اس لئے آیورویدا کا اصول ہے۔ کہ کسی موقعہ پر شودھن کسی پر سمشن اور کسی پر ہر دو ضروری ہوتے ہیں۔ مثلاً جب پُرانا بخار ہو کر تپ دق میں تبدیل ہو جائے۔ اور مریض کی طاقت بہت کم رہ جائے۔ اس وقت باوجود مواد ہونے کے ہم دست نہیں کرا سکتے۔ اس موقعہ پر سمشن یا اعتدال میں لانے والے ذرائع برتنے زیادہ مفید ہوں گے۔ بہت سی امراض میں صفائی کرنے کے بعد دوشوں کو اعتدال میں لانے کے لئے پھر سمشن

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کرایا جاتا ہے۔ اور تقریباً تمام مقوی ادویات کھلانے سے پہلے شودھن ضروری ہوتا ہے۔ تا کہ دوائی کے اثر میں ہارج مواد نکل جائے ؂

جس طرح وستی کرم ۔ مسہل اور قے شودھن یا صفائی کرانے کے طریق ہیں۔ اسی طرح خاص طریق سے دماغی مواد کو نکالنے کے لئے نسیہ یا نسوار[1] بھی ایک طرح کی شدھی ہے۔ ان کے علاوہ اور بہت سے طریق مواد کو جسم سے نکالنے کے لئے آیوروید میں بیان کئے گئے ہیں۔ چنانچہ جل چکتسا کے سلسلہ میں ایک اور نہایت مفید ویدک طریق شدھی ہے۔ جس سے انواع و اقسام کے کف ۔ وایو اور پت کے مواد امراض جن کا رخ بیرونی جلد کی طرف ہو براہ راست مساموں سے خارج کرائے جاتے ہیں۔ اس کو سویدکرم (بھاپ کا غسل) یا سٹیم باتھ کہتے ہیں۔ بہت سے لوگ یہ خیال کرتے ہیں کہ حمام کا رواج یونانی حکمت لے چلایا ہے اور حال میں لوگ مغربی کئی طرح کے بھاپ کے غسل دینے والے برتنوں کو دیکھ کر یا سٹیم باتھ کا نام سن کر کہتے ہیں کہ یہ مغرب کی ایجاد ہے۔ لیکن حق تو یہ ہے۔ کہ وستی کرم وغیرہ کی طرح سوید کرم کے بارہ میں بھی جس قدر مضمون اور اصول ہمیں آیوروید میں ملتے ہیں وہ اور جگہ ملنے مشکل ہیں ؂

اگنی دیش سنگھتا جو چرک کے نام سے پکارا جاتا ہے

[1] نسوار سے مراد تمباکو کی نسوار نہیں ہے بلکہ ادویات کی نسوار سے مراد ہے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

2/909 130

اس میں سوید کرم کا مفصل بیان دیا گیا ہے۔ صرف چرک میں ہی سوید کرم پر بحث نہیں ہے۔ بلکہ آیوروید کے تقریباً ہر ایک مستند گرنتھ میں اس کا بیان تفصیل کے ساتھ پایا جاتا ہے۔ میں ذیل میں تھوڑا سا اقتباس پیش کرونگا۔ تا کہ ناظرین اس علاج سے فائدہ اور واقفیت اُٹھانے کے علاوہ معلوم کر سکیں کہ کس طرح رشی لوگ اس طریق کو سادگی سے عمل میں لاتے تھے؀

چرک سوتر استھان ۱۴ ادھیائے۔ سوید کرم وِدھی

بھگوان آتریہ اپنے شاگرد اگنی ویش سے فرماتے ہیں کہ اب ہم وات اور کف کی امراض کو دور کرنے والے طریق علاج یعنی سوید کرم کا بیان کرتے ہیں۔ پہلے باقاعدہ چکنائی دگھی وغیرہ سنیہہ کرم ہے۔ تا کہ شودھن سے جو خشکی ہوتی ہے۔ اس کی تلافی ہوتی رہے (ہیوے اور پھر مناسب طریقہ سے پسینہ لے تو پھر خشکی اور وایو کی شانتی ہونے سے پاخانہ پیشاب باقاعدہ آتے اور وہ بہ شدھ ہوتا ہے (اعلیٰ مثال) رشی نے خوب کہا ہے۔ کہ چکنائی اور سیک یا پسینہ سے سوکھی لکڑی بھی حسب منشا مُڑ سکتی ہے۔ تو جیتا جاگتا جسم کیوں نہ حسب خواہش ٹیڑھے سے سیدھا ہو جائے یا حسب ضرورت اِدھر اُدھر جھک سکے بیمار کی حالت اور موسم کے مطابق خاص خاص امراض میں مختلف و مناسب طریق سے پسینہ دیا جاتا ہے۔ جو حالات کے مطابق ہونے سے ہی فائدہ کرتا ہے۔ جن امراض

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

یں جسم ٹھنڈا رہے اُن میں پسینہ ضرور دینا چاہیئے۔ سخت امراض میں سخت پسینہ اور معمولی امراض میں معمولی پسینہ دینا چاہیئے۔

پسینہ دینے کے اصول

وات اور کف (خشکی و نزی) کی امراض میں تر اور خشک ملا جلا محض خشکی کی امراض میں بالکل تر اور محض بلغمی یا زیادتی رطوبت سے پیدا شدہ امراض میں بالکل خشک پسینہ یا سیک بترتیب دینا چاہیئے۔ یہ اصول جل چکتسا کے عاملوں کو ہر وقت مدنظر رکھنا ضروری ہے

احتیاط۔ دونوں فوطے۔ دل اور آنکھوں یا دوسرے نازک اعضاؤں پر پسینہ ہرگز نہ دو۔ لیکن اگر ان میں کوئی ایسی بیماری ہو۔ جو بغیر پسینہ اچھی نہ ہو سکے۔ تو بہت نرم سیک یا پسینہ دینا چاہیئے۔

احتیاط۔ جب سر یا گردن پر پسینہ دینے لگو۔ تب آنکھوں کو آگ کی گرمی سے بچانے کے لیئے ان پر کنول کا پتہ یا کپڑے کا ٹکڑہ رکھنا چاہیئے۔ ٹھنڈے موتیوں کی مالا یا کوئی ٹھنڈا برتن کٹورہ وغیرہ اور نیلوفر دوسرا کوئی گلاب وغیرہ کا پھول پانی میں بھگو بھگو کر یا ہاتھ کو ہی پانی سے بھگو کر پسینہ لیتے ہوئے دل کے مقام پر بار بار لگاؤ۔ ایسے ہی سر پر بھی لگانا چاہیئے۔

پسینہ دینا کب بند کر دینا چاہیئے

جب سردی ہٹ جائے درد ہٹ جائیں۔ اکڑاؤ اور بھاری پن مٹ جائے۔ اور

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

جسم نرم ہو جائے۔ تب معالج پسینہ فوراً بند کر دے ؀

زیادتی پسینہ کی علامات

طبیعت میں گرمی کا بڑھ جانا۔ چکر آنا یا بیہوش ہو جانا۔ جسم کا کمزور ہو جانا۔ پیاس کا لگنا۔ جلن اعضا کی کمزوری وغیرہ زیادتی پسینہ سے پیدا ہو جاتے ہیں لہذا ایسے حالات ہونے پر **ستھمبن** کرے۔ یعنی ٹھنڈے پانی کے چھینٹے سر اور چہرہ پر مارے۔ سر اور دل پر ٹھنڈا پانی۔ گلاب کا عرق۔ کیوڑہ لگائے۔ بیمار کو ٹھنڈا دودھ مصری ڈال کر پلائے۔ چندن لگائے۔ نیلوفر گلاب سنگھائے ٹھنڈے پانی سے جسم کو ملے۔ جن سے پت کو شانتی ہو ؀

مندرجہ ذیل کو پسینہ کرانا منع ہے

شرابی۔ رکت پت کا مریض۔ حاملہ عورت (جس کو ناک۔ منہ۔ چھاتی۔ رحم یا پاخانہ کی راہ گرمی کی زیادتی سے خون آ رہا ہو) اس کے اندر گرمی ہو۔ گرم مزاج ہو۔ گرمی کے دستوں والا۔ خشکی کی افراط والا۔ ذیابیطس کا مریض جو از حد کمزور ہو چکا ہو۔ آگ سے جلا ہوا۔ بھرشٹ انگ (جس کا کوئی انگ جل گیا ہو)۔ زہر کھایا ہوا مریض۔ کثرت شراب نوشی سے بیمار۔ تھکا ماندہ۔ گرمی سے بیہوش۔ بہت ہی موٹا۔ گرمی سے جس کو کوئی پیشاب کا عارضہ مانند ذیابیطس ہو۔ پیاسا۔ بھوکا۔ غصہ میں۔ غمگین یا اُداس۔ یرقان کا مریض اودر روگی۔ (جلودھر وغیرہ کا بیمار) سل اور دق کا مریض جس کو ٹھنڈے پانی یا ٹھنڈا علاج کرنا چاہیئے۔ بہت کمزور

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

بہت سوکھا ہوُا - تمر کا بیمار - آنکھوں کی دھند والا - دھڑکن کا بیمار یا کمزور دل کو پسینہ دینا منع ہے ؀

نوٹ - اگر اشد ضرورت ہو تو دانائی سے احتیاطاً تمام اصولوں کا مطالعہ کر کے صرف کوئی مقامی ٹکور یا پسینہ دینا چاہیئے - جس سے تمام جسم پر پسینہ نہ آئے - کیونکہ ایسے مریض پہلے ہی گرمی سے کمزور ہوتے ہیں - پسینہ ان کو مزید کمزور کرتا ہے - بس ناظرین غور کریں کہ مندرجہ بالا امراض ہیں سفیفہیں علاج جیسا کہ واگ بھٹ نے بھی بتلایا ہے - کرنا چاہیئے - اور وہ مناسب طریق سے مریض کو سردی و تری پہنچانا ہوتا ہے - جو لوگ نامکمل جل چکتسا کے عالموں کی کتابیں پڑھ کر بلا تمیز مندرجہ بالا امراض کے ہر ایک مریض کو بھی بھاپ کا غسل دے دیتے ہیں اور اس سے فائدہ کی بجائے اُلٹا نقصان دیکھتے ہیں - ذرا دھیان کریں کہ اصول علاج ہی غلط ہو تو فائدہ کیسے ہو سکتا ہے - پس مندرجہ بالا امراض کے مریضوں کو آئندہ بتلائے ہوئے سرد پانی کے عمل مثلاً ہپ باتھ - سٹز باتھ - فوارہ کا غسل وغیرہ فائدہ مند ہیں ؀

ذیل کے امراض میں سویدکرم کرانا درست ہے!

نزکام - کھانسی - دمہ ہچکی - بھاری پن - کانوں کا درد - سر کا بھاری پن اور درد - گردن کا جکڑنا - گلے کا کف سے بیٹھ جانا - گلے کا درد - لقوہ - فالج یا دوسرے وایو کی امراض - کبڑا پن - قبض

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ویریہ کا رک جانا - پسلی - پیٹھ - کمر میں درد - موتر کرچھر - فوطوں کا بڑھ جانا - اعضا شکنی - پاؤں - زانو - ٹخنہ اور پنڈلیوں میں درد - سوجن - کانپنا - جکڑنا - بھاری پن - حس کی طاقت کا مارا جانا وغیرہ وایو اور کف کی علامات والے امراض میں پسینہ حسب ضرورت دینا چاہیئے ؎

پسینہ دینے کے مختلف طریق

(بذریعہ آگ اور بغیر آگ)

چرک نے آگ کے ذریعہ تیرہ قسم کے مختلف طریق پسینہ یا بھاپ دینے کے بیان کئے ہیں - جن کے نام یہ ہیں : سنکر - پرستر - ناڑی - پریشیک - اوگاہن - جینتاک - اشمگھن - کرشو - کٹی - بھو - کمبھی - کوپ - ہولاک - ذیل میں ہم اختصار کے ساتھ ان کا بیان کرتے ہیں ؎

سنکر سوید یا ٹکور Fomentation یہ دو قسم کا ہوتا ہے - ایک خشک اشیا سے دوسرا تر اشیا سے چنانچہ تل - اڑد - کلتھی - گھی - تیل - ماش اور کوئی اناج اسی گیہوں کو پکا کر گولا بنا کر مقام درد یا مقام مرض پر سیک کرکے وایو یعنی خشکی کی امراض میں تر پسینہ دیا جاتا ہے اور گدھا - گھوڑا - اونٹ وغیرہ کے فضلہ کو جو کے ساتھ ملا کر یا ریت پتھر کا سفوف - سوکھے گوبر کا چورن اور

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

لوہے کا سفوف یا چورن تپا تپا کر کسی کپڑے کی تھیلی میں بھر کر مقام مرض پر سیک کرنا خشک پسینہ یا ٹکور ہے جو کف کے امراض میں کرانا چاہیئے - اس کو نیڈ سویڈ بھی کہتے ہیں:

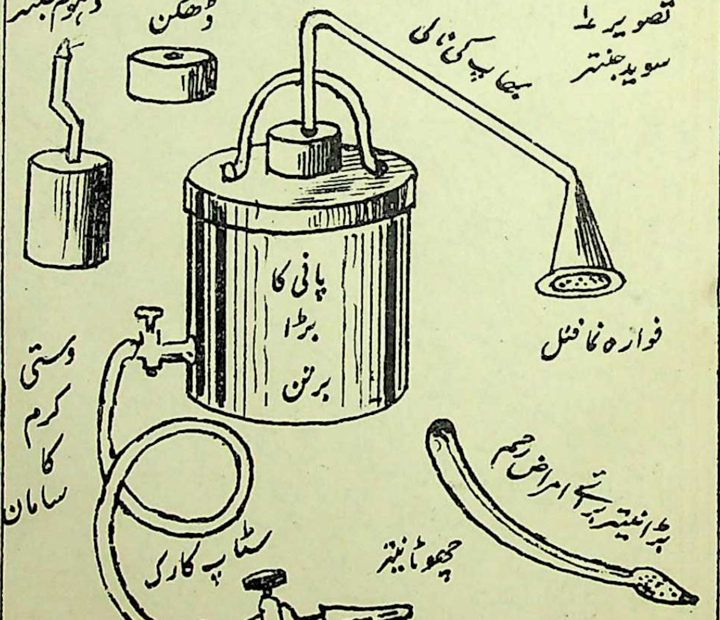
پرستر سوید Sweating pack زمین یا چارپائی پر کمبل - ریشمی یا کوئی گرم کپڑا بچھا کر اس پر مریض کو لٹا کر اور اُوپر بھی ایسی ادویات رکھ کر ارنڈ وغیرہ کے پتوں سے بیمار کو ڈھانک دے - منہ ننگا رکھے - اس کو پرستر سوید کہتے ہیں ؛

ناڑی سوید Steam Bath کسی برتن میں وات کف کو دُور کرنے والے گرم پتوں - جڑوں - پھلوں مثلاً ارنڈ - آک وغیرہ اور گوشت - نمک - تیل گھی - کھٹائی - پیشاب دودھ وغیرہ مناسب اشیاء جن کا اثر مریض کو پہنچانا ہو - بھر کر آگ پر چڑھا کر بھاپ پیدا کر کے اس بھاپ کو مریض کے جسم پر احتیاط سے پہنچا دے - چرک نے اس قسم کے پسینہ دینے کے لئے **سوید جنتر** بہت سادہ بنایا ہے جسکو ہر ایک شخص خود استعمال کر سکتا ہے - چنانچہ ایک معمولی مٹی کی ہانڈی لے کر اس کے منہ کے اُوپر ڈیڑھ گز لمبی بانس یا کسی اور مناسب مضبوط پتوں کی نالی وید لگائے اور اس کا اگلا سرا ہاتھی کی سونڈ کی طرح بنائے - نالی کو دو تین خم دے لینے چاہیئں - تاکہ بھاپ زور سے براہ راست نہ لگے - اس نالی کو وات ناشک پتوں سے لپیٹ دینا چاہیئے - اور اس طرح سارے جسم کو پسینہ دلانے سے پہلے مریض کو ہر حالت میں تیل کی مالش کر دینی چاہیئے -

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اِسی اصول کے مطابق میں نے بھی ایک آلہ سوید جنتر تجویز کیا ہے۔ جو مناسب ایزادی اور تبدیلی سے اِس قابل بنایا گیا ہے۔ جس کو پانچ منٹ کے اندر تھوڑے سے کوئلوں کی آگ پر قابل استعمال بنایا جا سکتا ہے۔ اور سوائے پسینہ کے وُہ اور بہت سے کام دیتا ہے۔ مثلاً وستی کرم۔ دھوم پان ۔ مقامی سیک ۔ وایو اور کف کی جملہ امراض میں جہاں سوید کرم ضرُوری اور مفید بتلایا گیا ہے۔ برتا جاتا ہے۔ ذیل میں اِس آلہ کی تشریح اور ترکیب اِستعمال لکھ دیتے ہیں۔ تا کہ اِس شکل کو دیکھ کر اور سمجھ کر خواہش مند اِس کو خود بنوا کر فائدہ اُٹھائیں ۔



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

یہ برتن کسی دھات۔ لوہے۔ ٹین۔ پیتل یا تانبے کا بنوایا جائے پیتل۔ لوہے یا تانبے کا بنوایا ہُوا مدت مدید تک چلتا ہے جیسا کہ تصویر سے ظاہر ہے۔ اس کے اُوپر ایک ڈھکنا ہے۔ جس میں اُوپر دستہ لگا ہے۔ اس ڈھکنے کے اندر ایک گول سوراخ ہے۔ جس پر فراخ نالی اور بھاپ لینے کی نالی لگتی ہے۔ اور اسی سوراخ پر دھوم جنتر دھوم پان کے وقت فراخ نال کو ہٹا کر لگایا جاتا ہے۔ برتن کے پیندے پر وستی کرم کا مکمل سامان ہے؂

سو بلہ جنتر کی ترکیب استعمال اس آلہ کے مختلف کاموں کی ترکیب استعمال ذیل میں درج کرتے ہیں۔ تاکہ جل چکتسا کے عامل ایسا آلہ تیار کر کے استعمال کر سکیں؂

۱۔ وستی کرم پیٹ درد۔ قبض۔ بدہضمی۔ بواسیر۔ قولنج۔ زکام۔ بخار وغیرہ امراض ہیں جب کہ پیٹ کے اندر بوجھ یا سُدہ ہو یا جن امراض میں ہم نے وستی کرم کو مفید بتلایا ہے۔ جس کا مفصّل بیان شودھن ودھی میں دیا گیا ہے۔ آلہ میں آدھ سیر سے لے کر دو سیر تک گرم یا کوسا پانی قدرے مصفا صابن حل کر کے برتن کو اُونچا کسی طاق پر رکھ کر چھوٹے نیتر کو آدھ انچ گدا (مقعد) میں رکھ دو۔ تو دو تین منٹ کے اندر پانی کولن میں جا کر مواد کو تحلیل کریگا۔ پانچ سے دس پندرہ منٹ تک روک کر رفع حاجت کرو۔ پیٹ صاف ہو کر تکالیف سے رہائی ہو گی۔ اگر کچھ کسر رہ گئی ہو تو دوبارہ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اسی وقت ایسا کریں (مفصل دیکھو شودھن ودھی یا آیندہ صفحات پر)

۲- سوید کرم سوید کرم یا پسینہ دو طرح کا ہوتا ہے ایک لوکل جو کسی مقام مخصوص پر بھاپ کا سیک دیا جاتا ہے۔ دوسرا جنرل جو تمام جسم پر بھاپ پہنچانے کا عمل ہے ٭

تشریح۔ بعض امراض ایسے ہیں جن میں لوکل بھاپ پہنچائی جاتی ہے۔ مثلاً پھوڑا پھنسی۔ طاعون کی گلٹی۔ درد وغیرہ جبکہ یہ ابھی ظاہر ہوئے ہیں۔ تب فوراً الہ کو ½ پانی سے بھر کر کوئلہ کی آگ پر رکھ دو اور بھاپ لینے کی نالی کے سرے پر ½ گز ربڑ کا ٹکڑا لگا کر بھاپ کو مقام گلٹی پر آہستہ آہستہ لگاؤ۔ اس سے اکٹھے ہو کر پھوڑا کی صورت اختیار کرنے والے مواد پتلے ہو کر اِدھر اُدھر بکھر جاتے ہیں۔ اور اگر پھوڑے میں پاک پڑ گئی ہو تو بھاپ اس کو پکانے کے لئے پلٹس کا کام دیتی ہے اور اس کی ٹیس اور درد کو رفع کرتی ہے۔ پک کر وہ خود بخود یا ذرا سوئی یا نشتر لگانے سے پھوٹ آتا ہے۔ یہ عمل دن میں دو یا تین دفعہ دس دس منٹ کے لئے کرو۔ خالی پانی یا پوست یا نیم کو پانی میں ڈال کر تیز بھاپ پہنچانی چاہیئے۔ اسی طرح کسی خاص مقام مثلاً پیٹ یا کمر یا پسلی جوڑ میں تیز درد ہو۔ تو ربڑ کی نالی کے ذریعہ پہلے اس مقام پر تلی کا تیل لگا کر پانچ دس منٹ کے لئے بھاپ پہنچاؤ ٭

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

نمونیا۔ چھاتی کے درد۔ حلق کے بلغم سے رُکنے والی کھانسی وغیرہ چھاتی کے امراض میں ترکیب استعمال اِس طرح ہے۔ کہ بڑے برتن میں ایک سیر پانی ڈال کر اُس میں ایک تولہ خالص تارپین کا تیل ڈال دو اور برتن کو کوئلہ کی آگ پر رکھ دو۔ جب بھاپ نکلنی شروع ہو جائے۔ تب بھاپ کی نالی کے منہ کے آگے جو نل یا فوارہ ہے۔ اس کے قریب مُنہ رکھ کر آہستہ آہستہ اِس گرم ہوا کو اندر لو یا ربڑ اس نالی کے آگے لگا کر اور آلہ میں بھاپ تیار کر کے حُقہ کی طرح پیو۔ احتیاط کرنی چاہیئے۔ کہ تیز بھاپ یک دم حلق کو نہ لگے۔ تاکہ حلق چل نہ جائے۔ اِس عمل سے چھاتی کے درد کو بہت جلد آرام آتا ہے۔ تارپین کے تیل کے علاوہ ذیل کی اشیاء بھی ملائی جا سکتی ہیں یوکلپٹس آئل (یہ ایک انگریزی دوا ہے) الائچی خورد یا کلاں دارچینی۔ دیودار کا بُرادہ۔ لونگ۔ جائفل۔ اجوائن۔ آک کے پتے۔ کپور کچری بقدر مناسب مِلا سکتے ہیں۔ خالی گرم پانی کی بھاپ بھی بغیر اِن ادویہ کے بخوبی کام دیتی ہے۔ سفیدا جو ایک اونچا درخت ہوتا ہے۔ اس کے پتوں کو کوٹ کر پانی میں ڈال دینا یوکلپٹس کا کام دیتا ہے ؂

تپ دِق۔ سِل۔ کھانسی۔ زکام۔ دمہ طاعون میں دھوم جنتر کا طریق استعمال	برتن کو ۱/۴ پانی سے بھر دو

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اور اس کے اندر نصف چھٹانک کپور کچری اعلیٰ قسم۔ دارچینی چھ ماشہ ڈال کر آگ پر جوش دو۔ جب خوشبودار بھاپ شروع ہو جائے۔ تب آگ سے نیچے اُتار کر کسی چوکی پر رکھ دو۔ اور اس میں تین ماشہ یوکلپٹس آئل ڈال کر اور دھوم جنتر کا نال لگا کر اس کے سرے پر ربڑ لگا دو اور بطور حُقّہ آہستہ آہستہ دھوئیں کو پیو۔ یہ عمل دن میں بعد غذا دو یا تین دفعہ پانچ پانچ منٹ کے لئے کرنا چاہیئے۔ تمام کمرہ کی ہوا کو مریض دق کے لئے مفید بنانے اور دیگر متعلقین اور تیمار داروں کو دق کے اجرام سے محفوظ رکھنے کے لئے سوید جنتر میں پانی بھر کر اور کپور کچری کا ایک چھٹانک سفوف ڈال کر اس میں ۶ ماشہ یوکلپٹس آئل ملا کر کوئلہ کی آنچ پر دن بھر رکھو۔ اس کی بھاپ سے تمام کمرہ ڈس انفیکٹ ہو کر بیمار اور تیمار دار ہر دو کو مُفید ہو گا۔ اُوپر کے امراض کے لئے کئی اور مرکب بطور دھوم پان برتے جاتے ہیں۔ لیکن چونکہ عوام سے تیار ہونے مشکل ہیں لہٰذا یہاں نہیں لکھے جاتے۔ یاد رہے کہ جب چھاتی سے مریض دق کو خون آ رہا ہو۔ تب دھوم پان منع ہے۔ اور یہ اسی حالت میں جائز ہے۔ جبکہ کف کی زیادتی ہو۔

دردِ گردہ اور پیشاب کے بند ہو جانے میں آلہ کا استعمال

ایسی حالت میں کمر کے پیچھے گردہ کے مقام پر

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اور ناف اور پیڑو پر سہتی سہتی پانی کی بھاپ سوید جنتر سے پہنچاؤ - اور مریض کو گرم پانی - صابن اور کسٹرائل سے وستی کرم فوراً کرا دو - گرم پانی کے ٹب میں آب زن یا ہپ باتھ کراؤ - پیشاب کھل جائے گا اور درد بھی موقوف ہو جائے گا - آش جو پلاؤ دودھ میں سوڈا ڈال کر پلاؤ - گوکھرو کا جوشاندہ پلاؤ - کلتھ کی چاہ پلاؤ ٭

جنرل سٹیم باتھ یعنی سارے جسم پر بھاپ کا غسل دینا

مریض کو کپڑے اتروا کر برہنہ تن کسی کھلی بُنی ہوئی کرسی پر بٹھاؤ اور کرسی کے پاؤں کے نیچے اینٹیں یا چوکی رکھ کر اس کو سطح زمین سے کافی اونچا کر لو - اب لمبے حصے سوید جنتر میں صرف پانی یا ادویات بھی شامل کر کے علیحدہ کوئلوں کی آنچ پر جوش دے لو - جب خوب جوش دیا جا چکے - تو سوید جنتر کو معہ کوئلہ کی انگیٹھی کے کرسی کے نیچے احتیاط سے رکھ دو - اور فراخ سوراخ سے ڈھکنا اتار دو - اور مریض کو جلدی سے سوائے سر کے یعنی گردن

تصویر ۲

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

تک لمبے بھارے کمبل سے چاروں طرف ڈھانک دو۔ گویا کمبل زمین کے ساتھ اچھی طرح لگا رہے تاکہ بھاپ باہر نہ جائے۔ بلکہ کرسی کے نیچے بخوبی جمع ہوتی رہے۔ بھاپ کی گرمی سے مریض کو دس پندرہ یا تیس منٹ میں پسینہ آنے لگے گا۔ جب پانچ منٹ پسینہ شروع ہونے کو ہو جائیں تو بھاپ پہنچانا بند کر دو اور کسی حالت میں بیس یا تیس منٹ سے زیادہ بھاپ نہ پہنچاؤ۔ بوقت بھاپ پہنچانے مریض کے ماتھے پر تھوڑا وقفہ ڈال کر سرد پانی سے بھگویا ہوا تولیہ لگاتے جاؤ۔ کمزور کو بہت پسینہ نہ دو۔ کیونکہ زیادہ پسینہ دینے سے غشی ہو جاتی ہے اور اگر بے احتیاطی سے ایسا ہو جائے تو منہ اور سر پر ٹھنڈے پانی کے خوب چھینٹے ماریں اور مریض کو گلاب یا کیوڑہ یا بیدمشک یا گاؤ زبان کا عرق دودھ میں ملا کر پلائیں یا خالی دودھ ہی دیں اور اگر مریض پانی مانگے۔ تو ٹھنڈا پانی پلا سکتے ہیں۔ پسینہ کسی ایسے مکان میں دو جو سرد نہ ہو اور جہاں ہوا کا جھونکا نہ آئے۔ جب پسینہ کھل کر آ جائے۔ تب مریض کے جسم کو خشک تولیہ سے اچھی طرح پونچھ دیں اور ہوا سے بچا کر ایک گھنٹہ کے بعد تازہ یا سردیوں میں حسب ضرورت گرم پانی میں تولیہ بھگو کر تمام جسم کو پونچھ دو۔ تاکہ جو زہریلا یا گندہ مواد بذریعہ پسینہ خارج ہوا ہے وہ جسم سے دور ہو جائے۔

چارپائی پر لیٹے ہوئے پسینہ دلانا

اگر مریض کو کسی جگہ مانند کمر وغیرہ میں شدت کا درد ہو۔ جس کی وجہ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

سے اُس سے کرسی پر نہ بیٹھا جا سکے تو بدستور سابق کپڑے اُتروا کر کسی کھلی بُنی ہوئی چارپائی پر مریض کو پیٹھ کے بل لٹا دو اور کوئی صاف چادر گرم پانی میں بھگو کر اور پھر نچوڑ کر مریض کے سارے جسم پر سوائے مُنہ کے لپیٹ دو۔ اور پھر اُوپر کمبل سے مریض کو چاروں طرف سے لپیٹ دو اور سب سے اُوپر ایک اور بھاری کمبل یا رضائی ڈال دو جو اچھی طرح چارپائی کو ڈھکے ہوئے زمین کے ساتھ لگی رہے تاکہ بھاپ چارپائی کے نیچے جمع رہے۔ اب آلہ میں بھاپ تیار کر کے مریض کے گھٹنوں سے نیچے احتیاط سے کوئلہ کی تیز آنچ پر رکھ دو۔ نصف گھنٹہ کے اندر اندر پسینہ آ جائیگا۔ بعد میں حسب دستور جیسا کہ اُوپر بیان ہوا ہے عمل کرو۔ اگر مبتدی اِس سے پسینہ دلانے میں ناکامیاب رہے۔ تو دوسرے کسی تنگ منہ والے برتن میں بھاپ تیار کر کے مریض کی کمر کے نیچے رکھ دے۔ اِس طرح دو جگہ بھاپ ہونے سے بہت جلدی اور خوب کھل کر پسینہ آ جائے گا ؎

نوٹ:۔ سوید جنتر حسب ضرورت چھوٹا بڑا بنوایا جا سکتا ہے اور پانی کی بھاپ تیار کرنے کے واسطے کوئلہ کی انگیٹھی علیحدہ بنوانے کی بجائے برتن کے اندر ہی پیندہ میں چھاننی رکھ کر کوئلوں کے لئے نلکا بنوا لینا چاہیئے۔ جیسا کہ چار دانہ یا پانی گرم والے لوہے کے حماموں میں ہوتا ہے۔ اگر دستی کرم کا سامان اس کے ساتھ شامل نہ کیا جائے تو بہتر ہے دستی کرم کی پوری سہولیت سوید جنتر کے ساتھ نہیں ہو سکتی۔ دستی کرم کے لئے علیحدہ چھوٹا بھبکا استعمال کر لینا باعث سہولیت

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ہے۔ سوید جنتر سے کسی دوائی کا بوتل دو بوتل عرق بھی کشید کیا جا سکتا ہے۔ اور چاء دانی کے کام کے علاوہ جوشاندہ تیار کرنے میں بھی سوید جنتر بخوبی استعمال ہوتا ہے ؂

۴- پری شنیک سوید AFFUSIONS

وات کو دُور کرنے والی ادویات کو پانی میں جوش دیکر اِس پانی کو کوسا یا گرم کر کے لوٹا ٹونٹی یا نالی میں بھر کر جسم پر حسب ضرورت اِس پر دھار ڈلوانا پری شنیک کہلاتا ہے۔ درد گھٹنہ میں مقام

تصویر نمبر ۳

تصویر نمبر ۴

درد پر اور درد گردہ و کمر میں جائے گردہ و کمر پر پانی کی دھار ڈلوانا چاہیئے ؂

۵- اَوگاہن سوید Full warm Bath

والوں کو دُور کرنے والی آک [illegible] سونٹھ وغیرہ کا کاڑھا کر

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اس میں حسب ضرورت دودھ - تیل - گھی - یخنی ملا کر بیمار کو کسی کھلے - لمبے برتن میں لٹا یا بٹھا کر تمام جسم کا غسل کرا کے پسینہ دلانا اوگاہن سوید کہلاتا ہے - یہ تمام جسم سے مواد نکالتا اور مساموں کو کھولتا ہے - محض گرم پانی برتن یا ٹب میں ڈال کر اس میں غوطہ لگانا بھی اوگاہن سوید کہلاتا ہے ؏

۶ - جینتاک سوید - یہ پسینہ بہت سخت بلغمی امراض میں برتا جاتا ہے - مختصر طریق یہ ہے کہ عمدہ جگہ جہاں کی ہوا بہت اچھی ہو اور جہاں آس پاس باغ - پھلواڑی - اور پانی بھی بہتا ہو - زمین ہموار کالی یا لال مٹی والی ہو - وہاں پر ایک مکان ۱۶ ہاتھ لمبا چوڑا اور اونچا بنائے جس میں روشن دان اور جھروکے بھی ہوں - اس کے اندر ایک انگیٹھی درمیان میں بنا کر اس میں کھیر کی لکڑی جلا کر مکان خوب گرم کرے - اور مریض کو بعد مٹ جانے دھواں وغیرہ کے تیل کی مالش کر کے اندر داخل کرے - جب خوب پسینہ آ کر تمام کف کا فساد دور ہو جائے - تمام درد اور جکڑا اؤ دور ہو کر جسم کے بند مسام سب کھل جائیں تو آہستہ آہستہ دروازہ کی طرف لا کر احتیاط سے باہر نکال کر کوسے پانی سے اشنان کرانا چاہیئے ؏

۷ - اشم اگھن سوید - یہ بھی کف کی امراض میں استعمال ہوتا ہے - اور بہت آسان ہے - طریق یہ ہے کہ کسی لمبے چوڑے پتھر کی سل یا ٹکڑے کو مرض کے لئے مفید لکڑیوں سے تپا کر اور پھر گرم پانی سے اس کو دھو کر اوپر ریشمی کمبل یا کوئی کپڑا بچھا کر مریض کو تیل کی مالش کرنے کے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

بعد اس پر لٹا دے۔ حتّٰی کہ پسینہ نکل کر مسام کھل جائیں ٭

۸۔ **کرشُو سویدہ**۔ کسی گھڑے کو جس کا مُنہ تنگ مگر اندر سے چوڑا ہو گرم انگاروں سے بھر کر اُس کے اُوپر مریض کی چارپائی رکھ کر اور اُوپر سے کپڑوں سے ڈھک کر پسینہ کرانے کو کرشو سوید کہتے ہیں ٭

۹۔ **کٹی سویدہ**۔ ایک درمیانہ مکان جس میں کوئی کھلا روشن دان نہ ہو (شیشہ یا ابرک کا بند روشن دان روشنی کے لئے ہونا چاہیئے) اور گول یا گنبد والا ہو بنائے۔ اِس کو کٹھ۔ دارچینی۔ سونٹھ وغیرہ گرم ادویہ سے لیپ دے اور مکان کو آگ سے خوب گرم کر کے مریض کو اندر پسینہ دینے کو کٹی سوید کہتے ہیں ٭

۱۰۔ **بھو سویدہ**۔ اِس میں بجائے پتھر کی سل کے صرف زمین کو ہی گرم کر کے اشم اُگھن کی طرح پسینہ دیا جاتا ہے

۱۱۔ **کمبھی سویدہ**۔ کسی گھڑے میں ادویات کا جوشاندہ بھر کر زمین میں گاڑ کر اس کے اُوپر چارپائی یا کُرسی بچھا کر اس کے اُوپر مریض کو کپڑا یا کمبل اوڑھا کر لٹا دو اور اِس گھڑے میں گرم کئے ہُوئے پتھر یا لوہے کا گولہ تپا کر ڈال دو۔ اِس طرح جوشاندہ کی بھاپ سے مریض کو پسینہ آ جائیگا

۱۲۔ **کوپ سویدہ**۔ ہوا سے بچا کر کسی جگہ مریض کی لمبائی چوڑائی کے مطابق کنواں سا تیار کراؤ جس کی گہرائی مریض کی لمبائی سے دُگنی ہو۔ اِس گڑھے میں گھوڑے، گدھے ہاتھی اور اُونٹ کی لید لے کر آگ جلادیں۔ جب یہ جل کر

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کنواں گرم ہو جائے۔ تب مریض کو تیل کی مالش کر کے کپڑا اُڑھا کر اس کنوئیں کے اوپر چارپائی بچھا کر اُس پر سُلا دو۔ اِس طرح پسینہ دلانے کو کوپ سوید کہتے ہیں ۞

۱۳ - ہولاک سوید۔ کسی پیتل کے لمبے چوڑے ٹب میں گوبر جلا کر اس کو گرم کر کے مریض کو تیل لگا کر اس میں لٹا کر پسینہ دینا ہولاک سوید کہلاتا ہے ۞

آگ کے ذریعہ یہ تیرہ قسم کے پسینوں کا بیان ہو چکا۔ مگر بغیر آگ محض غصہ۔ گرم کپڑوں۔ کثرت شراب نوشی یا دھوپ میں بیٹھنے سے بھی پسینہ آ جاتا ہے ۞

کتاب شُودھن وِدھی

بغیر کسی خوردنی دوا
دائمی قبض اور بدہضمی کا
قدرتی عِلاج بتلاتی ہے
قیمت ۴ر

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

معدہ کو صاف کرنے اور طاقت دے کر نئی اور پرانی
بدہضمی کو دور کرنے اور غذا کی افراط تفریط کے
بد نتائج کو ہٹا کر صحت اور قوتِ ارادی کو
بڑھانے کا نہایت ہی مفید آسان اور قدرتی
طریق بنام

نولی کرم

(دھوٹی کرم)

مع
مشرح ترکیب استعمال معہ خاص ضروری و مفید طبی و اخلاقی ہدایات
(جو پانچ روپیہ فیس لے کر سکھلائی جاتی تھیں)

مجوزہ و مرتبہ:-

مہنت سیتا رام دت کویراج

مصنف
قانون فضیلت چشمہ راحت ۔ چشمہ زندگی ۔ طبی مشورہ ۔ شودھن ودھی
اتالیق صحت ۔ گلشن راحت

آدتیہ اوشدھالیہ راولپنڈی لاہور

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

صحت اور زندگی کی دو ضروری شرائط

جسم کو اگر ایک مکان سے تشبیہ دی جائے تو بہت موزوں طریق پر ہم جسمانی مسائل پر بحث کر سکتے ہیں آپ پتھر اینٹ اور لکڑی کے بنے ہوئے جس مکان میں دن رات رہتے ہو۔ اس کی مضبوطی اور خوبصورتی کے لئے آپ ہمیشہ جد و جہد کرتے ہو۔ اس کی خوبصورتی کو ہمیشہ قائم رکھنے کے لئے روزانہ صفائی اور جھاڑو کے علاوہ ہر سہ ماہی یا ہر ششماہی اس کی چھتوں فرشوں دیواروں کو جھڑواتے۔ پانی سے دھلواتے اور چونہ سے سفیدی کراتے ہو۔ صفائی سے نہ صرف خوبصورتی ہی بڑھتی ہے۔ بلکہ مکان کی مضبوطی بھی ہوتی ہے۔ اسی طرح جسم اور اس کے سب اعضا صاف رکھنے سے ان کی خوبصورتی یا صحت قائم رہتی اور بڑھتی ہے۔ اور بیرونی غذا کے جذب کرنے سے جسم میں طاقت پیدا ہوتی ہے اور طاقت کا پیدا ہوتے رہنا ہی زندگی ہے۔ پس صحت اور زندگی کی دو ضروری شرائط شُدھی (صفائی) purification اور پُشٹی (طاقت) Invigoration ہیں۔ یہ ہر دو شرائط لازم و ملزوم ہیں اور ایک کا دوسرے کے ساتھ گہرا تعلق ہے ؛

نولی کرم کی ضرورت

ہم روزمرہ نہاتے اور بیرونی جلد کو صاف کرتے ہیں۔ اگر صرف ایک ہی دن منہ اور ہاتھوں کو مل کر نہ دھوئیں۔ تو ان کی حالت بدل جاتی ہے۔ اگر کوئی شخص ایک ہفتہ منہ اور ہاتھوں کو نہ دھوئے تو اُسے اپنے ہاتھ دوسرے کو دکھلاتے ہوئے شرم آتی ہے اور اس کا چہرہ نہایت ہی غلیظ معلوم ہوتا ہے۔ جو بد نصیب شخص متواتر ایک سال تک ہاتھ اور منہ نہ دھوئے اور نہ پونچھے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

تو اس کے منہ اور ہاتھوں کی کیا حالت ہو جائے گی۔ اس کا اندازہ ہم نہیں لگا سکتے۔ کیونکہ ایسا موقع آج تک ہم نے کہیں نہیں دیکھا۔ البتہ جب مکان میں ایک سال تک جھاڑو نہیں دیا جاتا۔ تب باوجودیکہ مکان بالکل بند ہوتا ہے۔ پھر بھی چیزوں کے اُوپر مٹی کی کافی تہ جم جانے سے اُن کی شکل صورت بدل جاتی ہے۔ لیکن آپ جسم کے از حد کار آمد اور ضروری حصہ یا باورچی خانہ اور اس کی نالیوں یعنی معدہ اور آنتوں کی اندرونی صفائی اور شکل کا کیا اندازہ کر سکتے ہو۔ جن سے ہر قسم کی غذا اور فضلات دن رات گزرتے رہتے اور جمع رہتے ہیں۔ مگر اُن کو کسی طریق سے نہ دھویا جاتا ہے اور نہ صاف رکھا جا سکتا ہے اگر زیادہ سے زیادہ کچھ کیا جاتا ہے تو یہ کہ تیز زہریلی دست آور ادویات سے جلاب لے کر دل۔ دماغ کو کمزور کرنے کے علاوہ معدہ اور آنتوں کو وحشیانہ طریق سے صاف کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ حقیقت میں اعضائے جسم کی بناوٹ صاف طور پر یہ بتلاتی ہے کہ وستی کرم آنتوں کی صفائی کے لئے عین قدرتی اور بیضرر طریق یا تدبیر ہے۔ جس کی نسبت آپ آئینہ شفا یا شودھن ودھی میں تفصیل سے پڑھ چکے ہیں یا اسی رسالہ میں دوسری جگہ دیکھیں ٭

نیولی کرم بہت ہی آسان طریق ہے

اب آپ نیولی کرم کو جو حقیقت میں ایک نہایت ہی آسان طریق ہے۔ عملی طور پر سمجھ لیں۔ اگرچہ بظاہر یہ کسی قدر پیچیدہ معلوم ہوتا ہے۔ مگر تھوڑی سی مشق اور توجہ ہی اسکو آسان

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

جائے گی ؛

جس طرح آپ بچپن میں جب شروع شروع میں دودھ چھوڑ کر ٹھوس غذا کھانے لگے تھے تو نگلنے میں ذرا تردد معلوم ہوتا تھا اور آہستہ آہستہ نگل سکتے تھے۔ اسی طرح نیولی کرم کا کپڑا ایک دو دن میں آپ کو نگلنے میں معمولی سی دقت (جی متلانا وغیرہ) معلوم ہوگی اور پھر آپ اس پھرتی سے اس عمل کو کرنے لگ جائیں گے کہ آپ کی مشق دوسروں کو معجزہ دکھلائی دے گی۔ اور آپ کو اپنی کامیابی سے نہ صرف جسمانی فائدہ ہوگا۔ بلکہ آپ کی قوت ارادی کو بڑھانے کے لئے یہ ایک اعلیٰ اور مفید سبق اور مشق ہوگی ؛

آپ کو نیولی کرم کا عمل معدہ کی کثیر التعداد امراض سے محفوظ رکھے گا۔ پیٹ درد۔ بدہضمی۔ کھٹے ڈکار۔ سردرد - زکام۔ بار بار تھوکنا۔ کھانسی۔ گلے اور دمہ کی امراض سے آپ کو بچائے گا۔ سانس کی دقت اور بری بری خوابوں کا آنا رک جائیگا۔ طبیعت ہلکی اور معدہ صاف ہو کہ سچی بھوک پیدا ہوگی۔ علاوہ ازیں یکسوئی اور پرانا یام میں یہ آپ کو بہت مدد دیگا ؛

نیولی کرم کا وقت

صبح اور شام جب پیٹ غذا سے بالکل خالی ہو۔ اس وقت نیولی کرم کرنا چاہیئے۔ صبح کا وقت شام کے وقت سے بہتر ہے ؛

نیولی کرم کا سامان

یہ کئی طرح سے کیا جا سکتا ہے مگر آپ کو میں سب سے کم خرچ اور آسان طریق سے یہ عمل بتلاؤں گا۔ باریک پتلی ململ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کا ایک گز لمبا اور ۲½ انچ چوڑا نرم نیا کپڑا بازار سے لے کر اس کو صابن اور گرم پانی سے دھو کر اس کا ماوا دُور کر دو اور پھر پانی سے کئی بار دھو کر صابن کی لاگ بھی مٹا دو۔ اب کپڑا پانی سے بخوبی صاف کرلو اور اس کا ایک سرا دونو اُنگلیوں سے پکڑ کر حلق کے اندر جہاں تک ہاتھ پہنچے۔ زبان کی جڑ تک لے جاکر رکھ دو اور پھر منہ کے جبڑوں کو اس طرح حرکت دو گویا تم غذا کے لقمہ کو نگل رہے ہو۔ بہتر ہے کہ کپڑے کو نگلنے سے پہلے تم مُنہ کی تھوک کو دو چار دفعہ مُنہ کے اندر ہی پیدا کر کے اس کو نگلو اور اِن حرکات کو ذہن نشین کرو۔ پس کپڑا نگلتے وقت بھی اِس تجربہ اور اِن حرکات سے کام لو۔ مگر ساتھ ساتھ تھوڑا چلو بھر پانی اندر سانس لے کر پیتے جاؤ۔ ایک دم بہت پانی مت پیو۔ اتنا پانی پیو جو حلق کو تر کرنے اور کپڑا کو اندر دھکیلنے میں مدد کرے۔ جس طرح ہندو لوگ حلق کو تر کرنے کے لئے سندھیا سے پہلے آچمن لیتے ہیں اِسی طرح تم تھوڑا پانی پیو۔ آپ دیکھو گے کہ اِن حرکات سے کپڑا خود بخود اندر جا رہا ہے۔ اگر درمیان میں تمہیں بے چینی سی معلوم ہو جو شاذ و نادر ایک نئے کام کی وجہ سے ہو جاتی ہے۔ تب جتنا کپڑا اندر گیا ہے اتنا ہی رہنے دو اور ایک دو منٹ آرام کر لو۔ اِس حالت میں تم معمولی بات چیت بھی کر سکتے ہو مگر بہت باتیں نہیں کرنی چاہئیں کپڑا اندر نگلنے کے ساتھ نگلنے کی حرکات کو مدد دینے کے لئے آپ اندر گہرا سانس بھی تھوڑے تھوڑے وقفہ سے لیتے رہو اپنے آپ کو تھکاؤ مت اور کوئی بے اطمینانی بھی ظاہر نہ کرو۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کیونکہ یہ اِس قدر آسان کام ہے کہ شاید اِس کو کر چکنے کے بعد جب آپ کی قوت ارادی عملی صورت میں کامیاب ہوگی تب آپ یہ کہہ دوگے کہ یہ کام اگر ہم کرنا چاہتے تو بغیر اِتنی لمبی تحریر پڑھے خود ہی کر سکتے تھے۔ یہ تحریر محض آپ کو سمجھانے کے لئے تھی۔ ورنہ آپ روزانہ غذا کے بھاری بھاری لقموں اور پانی کے گھونٹوں کو بلا تردّد نگلتے ہو ٭

جب تقریباً سارا کپڑا نگل لو (سوائے تین چار پانچ انچ کے جو منہ کے باہر رہے) تب کپڑے کو دانتوں سے دبا کر اور منہ بند کر کے پیٹ کو دائیں بائیں آگے پیچھے جلدی جلدی گھمائیں اور یہی گھمانا یا حرکت دینا اصلی معنوں میں "نولی کرم" ہٹھ یوگ کی اصطلاح میں کہلاتا ہے اور کپڑے کو اندر نگلنا دھوتی کہلاتا ہے۔ نولی کرم یا گھمانے سے کپڑا بلغم سے لت پت ہو کر معدہ کو پونچھ دیتا ہے۔ تین چار منٹ کا وقفہ دے کر گھمانے کے بعد آپ اِس کپڑے کو باہر بہت آہستہ آہستہ کھینچتے ہوئے نکالیں۔ بعض جگہ کپڑا اٹک جائے گا زور سے مت کھینچو۔ بلکہ مانند سابق تازہ یا کوسا پانی کا گھونٹ پی لو اور پھر آہستہ سے کھینچو۔ تب رکاوٹ ہٹ جائے گی۔ اب کپڑے کو صابن سے صاف کر کے رکھ دو۔ پھر دوسرے روز اِسی طرح اِس کپڑے سے یہ عمل دو دفعہ کرو۔ تیسرے روز بھی اِسی طرح تین دفعہ کرو اور دیکھو کہ صرف تین روز مشق کرنے سے آپ کو کتنی بڑی آسانی دکھلائی دیتی ہے ٭

اصول کو عملی طور پر سمجھ کے پورا فائدہ اٹھاؤ یاد رکھو کہ سارے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

معدہ اور غذا کی نالی کی صفائی کے لئے کافی مقدار میں کپڑا اندر نگلنا چاہیئے - ہٹھ یوگی لوگ ۳۰ ۳۰ فٹ کپڑا صرف ۴ - ۵ منٹ کے اندر نگل جاتے ہیں اور پھر باہر نکال کر معدہ کو بڑی عمدگی سے صاف کر لیتے ہیں ؛

میں بذات خود ۱۵ فٹ کپڑے تک نگلتا ہوں اور اس سے زیادہ لمبا کپڑا نہ ملنے کے سبب یہاں تک ہی عمل کو محدود رکھنا پڑا ؛

اب آپ نے اصول کو تو سمجھ لیا ہے لہذا آپ بھی (بغیر گانٹھ) کے لمبے تھان سے کم از کم دس فٹ اور زیادہ سے زیادہ بیس فٹ لمبا اور تین انچ چوڑا کپڑا لے لیں اور بقایا تھان گھر میں قمیصوں وغیرہ کے لئے استعمال کریں - یہ کپڑا مدت تک کام دیگا ؛

اب آپ بلا ناغہ روزانہ صبح کے وقت نولی کرم کریں اور رفتہ رفتہ دو تین چار اور پانچ گز تک مشق کر کے پھر بڑھیں - اور دس گز تک لائیں - میرے تجربہ میں آئی ہوئی ذیل کی احتیاطوں کو مدنظر رکھیں - اگر آپ کو کوئی مزید احتیاط یا خیال دوران عمل میں سوجھے - تب مجھے بھی اس سے آگاہ کریں - یا کوئی وقت درپیش ہو - تب بھی مجھے تحریر کریں - میں برابر آپ کی مدد کروں گا ؛

احتیاط (۱) کپڑے کو اندر نگلے ہوئے بہت دیر تک اندر نہ رکھیں - کیونکہ (اگرچہ ایسا واقعہ ہوتو میرے ساتھ کبھی نہیں ہوا لیکن معدہ کے اندر تیزابی ترشی ہوتی ہے - اس سے کپڑے کے گل جانے کا اندیشہ ہوتا ہے - اگر ایسا ہو جائے تو بھی مضائقہ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

نہیں - کیونکہ وہ کپڑا پاخانہ کی راہ سے باہر نکل جائیگا ؛

احتیاط (۲) زیادہ سے زیادہ دس پندرہ بیس منٹ تک اگر کپڑا نکالتے ہوئے لگ جائیں تو کوئی ہرج نہیں - آپ کو اتنی مشق ہو جائے گی کہ پندرہ بیس گز کپڑا آپ زیادہ سے زیادہ پانچ منٹ میں باہر نکال لیا کروگے ؛

احتیاط (۳) جب کپڑا اندر سے باہر نکالا جاتا ہے - تب بلغم سے تر ہونے کے علاوہ اس کے ساتھ معدہ کی ترشی اور زردی بھی لپٹی ہوئی ہوتی ہے - جس سے زبان اور حلق میں لگنے سے طبیعت کو ناگوار گزرتا ہے - اس کے لئے حتی المقدور کوشش کرو کہ گلے اور زبان کو کپڑا نہ چھوتا ہوا باہر آئے - اور تھوڑی دیر کپڑے کو ٹھہرا کر ایک چلّو پانی سے مُنہ کو صاف کر لو اور ایک گھونٹ اندر پی لو ؛

احتیاط (۴) جب یہ ترشی زیادہ مقدار میں آتی ہے - تب گلے میں لگ جانے سے گلٹیوں کو شاذو نادر (جیسے بہت کھٹائی کھانے سے گلے پڑ جاتے ہیں) بعد عمل قدرے بے چینی بھی معلوم ہوتی ہے - اس کا کچھ مضائقہ نہیں - یہ دو گھنٹے کے بعد جب غذا کھائی جاتی ہے خود بخود ہی دُور ہو جاتی ہے ورنہ پھٹکڑی پانی میں حل کر کے غرارہ کر لینے سے فوراً دُور ہو جاتی ہے - دو تین الائچی چبانے سے بھی یہ نقص دُور ہو جاتا ہے ؛

احتیاط (۵) نولی کرم کرنے سے کپڑا اندر نگلتے وقت کچھ ہوا بھی اندر نگلی جاتی ہے جو کپڑا نکالتے وقت یا نکال چکنے کے بعد ڈکار کی صورت میں خارج ہو جاتی ہے اور بہت

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اور معدہ بالکل خالی اور بڑی فرحت کی حالت ہو کر ایک گھنٹہ کے اندر اندر کھانے کو جی چاہتا ہے ::

احتیاط (۶) نولی کرم میں کپڑا بھگونے کے لئے پانی بہت گرم نہ چاہیئے۔ کوسا یا سب سے بہتر تازہ پانی استعمال کرو::

نوٹ:۔ نولی کا کپڑا صرف معدہ تک رہتا ہے اور اس سے صرف معدہ اور غذا کی نالی کی صفائی ہوتی ہے آنتوں میں یہ نہیں جاتا۔ لہذا انتڑیوں کی صفائی کے لئے

وستی کرم

کا استعمال بذریعہ مقعد پانی کشید کر کے کرنا چاہیئے۔ جس کے لئے آپ "آئینہ شفا" یا "شودھن ودھی" کا مطالعہ کریں ::

چند مزید ضروری ہدایات

نولی کرم اور غسل و ورزش

روزانہ جسم کا غسل کر لینے سے پیشتر نولی کرم کر لینا چاہیئے۔ لیکن غسل کرنے کے بعد بھی نولی کرم کر سکتے ہیں۔ اسی طرح روزانہ ورزش بھی اس عمل کے پہلے یا بعد کر سکتے ہیں۔ البتہ تیز دوڑنا یا جسمانی سخت کام نولی کرم کے ایک گھنٹہ بعد یا اس سے پیشتر کر لینا چاہیئے ::

نیولی کرم اور غذا

نیولی کرم کرنے کے کم از کم نصف گھنٹہ اور زیادہ سے زیادہ دو گھنٹہ بعد غذا کھانی چاہیئے۔ چونکہ نولی کرم کے عمل سے صفائی کے علاوہ معدہ اور غذا کی نالی کے عضلات کو اندرونی ورزش ہوتی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ہے۔ اِس لئے بھی اکثر ناقابل برداشت بھوک اور خواہش طعام پیدا ہوتی ہے۔ لہٰذا ہر ایک قسم کی غذا جس کے آپ عادی ہوں کھائیں۔ صرف حسب ذیل ضروری ہدایات کو مدنظر رکھیں تا کہ آپ اِس عمل سے مستقل فائدہ اُٹھا سکیں:-

(۱) خوب چبا کر کھائیں (۲) آہستہ آہستہ اطمینان سے کھائیں (۳) بھوک سے کم کھائیں۔ (۴) بہت بھاری اشیاء گوبھی۔ آلو وغیرہ جو آپ کو عموماً ہضم نہیں ہوتے یا زیادہ چکنائی نہ کھائیں (۵) گوشت بالکل نہ کھائیں یا بہت کم استعمال کریں (۶) شراب ہرگز نہ پیئیں۔

نیولی کرم اور فاقہ اگرچہ نولی کرم بدہضمی کو دُور کرنے کے لئے آپ کو جملہ تدابیر اور خوردنی ادویہ اور چورن وغیرہ سے کئی گنا زیادہ کار آمد ثابت ہوگا۔ لیکن اگر آپ کھانے پینے کی ناپسندیدہ عادات کو نہ سنوارو گے۔ تب اِس عمل کے کرنے کا کیا فائدہ ہوگا۔ فرض کرو کہ آپ کا معدہ صاف ہو گیا اور بھوک خوب لگ آئی لیکن آپ نے سوڈا۔ چاء۔ تمباکو۔ گوشت اور مرغن و ثقیل غذا گوبھی۔ آلو۔ چھولے کھا کر پھر باورچی خانہ کو گندا کر دیا اور بار بار نیولی کرم کی ضرورت کو قائم رکھا۔ تب آپ کی وہ بیماری تو ویسی کی ویسی بنی رہی اور آپ نے نیولی کرم کی ایک اور عادت بڑھا لی۔ لہٰذا آپ اپنی پیٹو پن کی عادت کو جو دماغ کی قوت اور عقل کو بھی کمزور کرتی ہے۔ دور کرنے کے لئے ذیل کی قیمتی ہدایات پر دل و جان سے عمل کرو:-

۱ - کبھی کبھی سارے دن اور کبھی کبھی نصف روز کا فاقہ رکھا

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کرو - البتہ پانی پی سکتے ہو - اِس سے ضبط کی عادت بڑھ کر قوت ارادی بڑھے گی ؛

۲ - غذا کے درمیان پانی پینے کی عادت چھوڑ دو - اگر عادت مدت کی ہو یا موسم سخت گرمی کا ہو - تب دو چار گھونٹ دو تین دفعہ کر کے وقفہ وقفہ سے پیو ؛

۳ - دن میں تھوڑا تھوڑا پانی کئی دفعہ گھونٹ گھونٹ کر کے پئیں - اِس سے قبض نہیں رہے گی اور معدہ غذا کو جلدی ہضم کرنے کی طاقت پکڑیگا - جب جب پانی پئیں یا نہائیں دھوئیں اس وقت یہ کلمہ کم از کم تین دفعہ اور زیادہ سے زیادہ ۱۲ دفعہ دل میں سمجھ کر پڑھیں :-

"یہ قدرتی پانی میری جلد معدہ اور انتڑیوں کو صاف کر رہا ہے"

۴ - جب صبح اور شام غذا کھانے لگو یا کوئی کھانے کی چیز کھاؤ اس وقت ذیل کے کلمات سے ہر ایک کم از کم تین دفعہ اور زیادہ سے زیادہ بارہ دفعہ دل میں خوب توجہ سے پڑھا کرو :-

(ا) یہ غذا (دودھ وغیرہ اگر کوئی خاص چیز ہو اس کا نام لو) مجھے طاقت دے رہی ہے ؛

(ب) تم (اپنا نام لے کر) اِس کو اطمینان اور اندازہ سے کھاؤ ؛

(ج) جب تم کافی کھا چکے ہو اور تمہیں بھوک بالکل نہیں ہے تب کیوں کھاتے ہو ؟

(د) کھانے پینے میں تو ہے حیوان بھی مثل آدمی کونسا تم میں شرف ہے یہ دکھانا چاہیئے

(ہ) زیادہ کھانا طاقت نہیں دیتا بلکہ اُلٹا معدہ اور دماغ کو کمزور کرتا ہے ؛ **نوٹ** - یہ کلمات صبح اُٹھتے وقت

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اور رات کو سوتے وقت بھی دُہراؤ۔ پھر دیکھوگے کہ یہ آپ کے لئے بھاری ناصح اور اُپدیشک کا کام دے کر آپ کے حالات کو بدل دیں گے ؂

نولی کرم اور مالش

صحت کے متلاشیوں کو نولی کر چکنے کے نصف گھنٹہ بعد سرسوں کے تیل۔ بادام روغن۔ تازہ گھی یا مکھن سے پیٹ پر مالش کرانی چاہیئے۔ تیل کی مالش سارے جسم پر کرانے کے بھاری فوائد ہیں اور خوردنی ادویات مقوّی و مرغن غذاؤں کی نسبت بیرونی مالش کئی گنا زیادہ مفید ہوتی ہے۔ دُبلے پتلے روکھے سوکھے مریضوں یا دماغی کام کرنے والے کمزور جسموں کے لئے مالش نہایت ہی عمدہ ذریعہ صحت ہے۔ ہاتھوں کی گرمی اور رگڑ سے جلدی مسام کافی مقدار چکنائی کی جذب کر کے معدہ وغیرہ اعضا کو چکنائی کے ہضم کرنے کی محنت سے بچاتے ہوئے خون کی خشکی دُور کرتے اور سارے اعضا کو تر و تازہ بناتے ہیں ؂

مالش سے پورے فوائد لینے کے لئے ہمیشہ دوسرے واقف آدمی سے تیل یا چکنائی جسم پر ملوانی چاہیئے۔ مالش سے کافی ورزش ہوتی ہے اور ساری سستی اور تکان دور بھاگتی ہے اگر دوسرا میسّر نہ آسکے۔ تب خود ہی مالش کی جا سکتی ہے۔ ماتھے اور پیٹ پر دائیں طرف سے شروع کر کے بائیں طرف ہاتھ سے مالش کرانی چاہیئے اور چھاتی۔ بازوؤں اور ٹانگوں پر اُوپر سے نیچے کی طرف مالش کرانی چاہیئے۔ پاؤں کے تلوؤں پر مالش کرنا سر اور آنکھوں کے لئے بہت مفید ہے۔ مالش کرتے یا کراتے وقت ذیل کے صحت بخش کلمات کو دل ہی دل میں کئی بار دُہراؤ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

چاہیئے:- "یہ تیل میرے جسم کو نرم اور خوبصورت کر رہا ہے"۔ "مالش سے میرا جسم مضبوط ہو رہا ہے" "میری قبض اور بدہضمی مالش سے مٹ رہی ہے" "میرے دردوں کو مالش دور کر رہی ہے"۔

مالش ۱۵ منٹ سے ایک گھنٹہ تک کرانی چاہیئے اور پھر بیس منٹ تک آرام کرنے کے بعد موسم کے مطابق گرم سرد یا تازہ پانی سے عمدہ صابن استعمال کرتے ہوئے جسم کو کھردرے تولئے سے پونچھ دینا چاہیئے۔

نیولی کرم اور برہمچریہ

نولی کرم اور دستی کرم کے ساتھ ساتھ مالش غسل اور ورزش کا باقاعدہ استعمال گم گشتہ صحت کو بحال کرتا اور جوانی کو دیر تک قائم رکھتا ہے! بشرطیکہ برہم چریہ رکھتے ہوئے منی کی حفاظت کی جائے۔ ورنہ کوئی تدبیر صحت قائم نہیں رکھ سکتی لہٰذا جن لوگوں کو کثرت جماع یا کسی اور طرح منی کو بداعتدالی سے ضائع کرنے کی عادت ہو وہ ذیل کے کلمات کو دن میں دو یا تین دفعہ صبح و شام اور دوپہر بارہ بارہ مرتبہ دُہرایا کریں:- "حفاظت منی کے فوائد بے شمار ہیں" "برہمچریہ یا ضبط منی مقناطیسی طاقت ہے" "تم زندگی کی حفاظت کے لئے ویریہ کی حفاظت کرو"! "منی جسم کا قیمتی جوہر ہے۔ اِس کو احتیاط سے خرچ کرو"۔

نولی کرم کے فوائد

نولی کرم خصوصیت سے ذیل کی امراض میں مفید ہے۔ بدہضمی - دائمی قبض - دمہ - دائمی زکام - کھانسی - سنگرہنی جوڑوں

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کا درد۔ امراض چشم۔ امراض دندان۔ امراض کان۔ امراض جگر ٭
نوٹ :- نولی کرم شروع کرنے سے بیشتر اِس ہدایت نامہ کو تین چار دفعہ پڑھ لو ٭

دائمی اور عارضی قبض کے مستقل دفعیہ کیلئے

بے ضرر۔ مستند۔ بلا دوا۔ قدرتی عِلاج

وستی کرم

کی مختصر تشریح

وستی کرم جنتر کی ترکیب اور استعمال مع فوائد

مجوزہ و مرتبہ

مہنتہ سیتا رام دت کوبراج۔ کوبرجن
آدتیہ اوشدھالیہ راولپنڈی لاہور

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

میری پیشنگوئی متعلقہ وستی کرم پوری ہو رہی ہے

جنوری ۱۹۱۸ء میں میں نے شودھن ودھی میں ذیل کے الفاظ تحریر کئے تھے :-

چند اعتراضات - ان کے جوابات اور ہماری پیشین گوئی !!

ناظرین ! بعض حکیم ڈاکٹر یا کویراج وغیرہ بھی آپ کو وستی کرم کے طریق استعمال اور اس سے فیض اٹھانے سے روکیں گے اور بعض کم ظرف اور کم سمجھ اس کے برخلاف آواز اٹھائیں گے اور آپ کو طرح طرح کے وہم اور شک میں ڈالکر یہ کہکر ٹالیں گے کہ یہ آنتوں کو کمزور کرنا اور نہایت مضر طریق ہے۔ لیکن اگر آپ گزشتہ بیان کو بغور مطالعہ کرنے کے بعد عقل اور تمیز سے وچار کرینگے تو دوسرے سینکڑوں - ہزاروں مستفید شدہ اشخاص کی طرح نہ صرف بذات خود فائدہ اٹھا کر اس کی تعریف کرتے ہوئے خوبی کے قائل ہوں گے۔ بلکہ آپ کے ذریعہ آپ کے پڑوسی دوست آشنا اور احباب اس کو استعمال کر کے فائدہ اٹھاتے ہوئے اس کی سچائی کے پرچار اور پھیلانے میں نہایت کوشش کریں گے۔ اور اس طرح عوام کو فائدہ دیتے ہوئے یہ بےضرر طریقۂ علاج ہندوستان کے ایک سرے سے لے کر دوسرے سرے تک پھیل رہا ہے - اور پھیل جائے گا اور ہر ایک گھر اس سے فائدہ عظیم اٹھائے گا اور یہ طریقہ علاج آئے دن ادویات بہ کثیر

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اخراجات کو روک کر عوام النّاس میں صحت پھیلائے گا - جیسے کہ
اکثر لائق اور سمجھدار ڈاکٹروں و غیر متعصب حکیموں ویدوں اور
کوبراجوں نے ہمارے پرچار - اشتہارات و رسالہ جات کی وجہ سے
اِس کو برتنا شروع کر دیا ہے - ایسے ہی آئندہ نسلیں بھی اِس
سے فائدہ اُٹھائیں گی اور آئندہ صدی کے حکماء اور ڈاکٹر صاحبان
و وئید راجوں کے درمیان ہندوستان میں یہ عام طور پر رائج ہو
جائیگا - لیکن ہر ایک نئی بات کی طرح پہلے پہلے یہ طریقہ علاج
کسی قدر مخالفت سے دیکھا گیا ہے اور دیکھا جائے گا - مگر مجھے
گذشتہ تین سال کے متواتر پرچار سے یقین ہو گیا ہے - کہ

اس کی قبولیت کا راستہ بہت کچھ بن گیا ہے

اور آئندہ بھی یہ ہر حصّہ ملک میں برابر فروغ پاتا جائے گا ''

ناظرین ! آپ اِن الفاظ پر غور کرتے ہوئے نوٹ کریں کہ
اس وقت '' پچیس ۲۵ '' سال کے عرصہ میں دستی کرم طریقِ عِلاج نے
وہ شہرت پائی ہے کہ ہندوستان کے عموماً اور پنجاب کے خصوصاً
ہر شہر اور ہر قصبہ میں اِس کے واقف اور اِس کے عامل
درجنوں کی تعداد میں موجود ہیں - حکیموں اور ڈاکٹروں نے جابجا
اِس کے استعمال پر زور دیا ہے اور اس کی سچائی نے اپنی
سریع التاثیری ، کفایت شعاری اور مستقل فوائد کے سبب لاکھوں
مرد عورتوں کو مستفید کرتے ہوئے ان کو اس کی خوبی کا قائل
اور گرویدہ بنا لیا ہے ۔

دستی کرم گم گشتگاں صحت کا سچّا دستگیر - مزید العمری کے
طالب علموں کا رہنما ، قدرتی اصول سے بھولے بھٹکے مسافروں

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کا ہشیر۔ بوڑھے اور جوانوں کا سچا رفیق ہونے کے علاوہ نہایت ہی بیضرر۔ کم خرچ اور آسان طریق ہے ؂

وستی کرم کی فضیلت

قبض عارضی یا دائمی کثیر التعداد امراض جسمانی کا پیش خیمہ ہے

اِس کے دفعیہ کے لئے ہزاروں چورن۔ جوشاندے۔ عروق۔ شربت اور حبوب طبی کتابوں میں درج ہیں اور عام طور پر استعمال ہوتے ہیں۔ لیکن جب تک قبض کے اسباب پیدائش کو نہ روکا جائے۔ تب تک اِن خوردنی ادویہ سے سوائے عارضی فائدہ اور کوئی سہولت نہیں۔ بلکہ قبض کشا ادویہ کا دائمی استعمال نہایت نقصان دہ اور ضرر رساں ہے۔ قبض کشا خوردنی ادویات بڑی آنت یعنی کولن کو پورے طور پر صاف نہیں کر سکتی۔ بلکہ دیرینہ جمع شدہ غلیظ مواد کو اِدھر اُدھر ہلاکر اور اُوپر اُوپر سے تھوڑا اخراج مادہ فاسدہ کا کرتی ہوئی جسم کے قیمتی اور طاقت بخش رسوں اور لعاب کو بھی مواد کے ساتھ ساتھ بہت بیدردی سے ضائع کرنے کا باعث بنتی ہے۔ ایک چھوٹی سی گولی جس سے پانچ دس یا بیس دست آجاتے ہیں اور اس کے ساتھ دو چار سیر رس یا پانی خارج ہو جاتا ہے۔ کیا آپ نے کبھی سوچا۔ کہ وُہ خشک گولی اتنا پانی کہاں سے لاتی ہے؟ اور کس طرح؟ اور اِس گولی کے ذریعہ ایک دو دست بھی آجانے سے اِس قدر نڈھال اور کمزور کیوں ہو جاتا ہے؟

غور سے پڑھو

مسہل دوا یا دست آور گولی معدہ میں گیسٹرک جوس کے ساتھ مِل کر اور حل ہو کر دورانِ خون میں مِل جاتی ہے اور خون سے اس کے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

قیمتی اس اور رقیق مادہ کو چرا چرا کر معدہ اور آنتوں میں اس لئے ڈالتی جاتی ہے کہ یہ اعضا ڈھل جائیں۔ اتنا مادہ مفید دُہ گولی خون سے صرف اس لئے لیتی ہے کہ کولن وغیرہ کو صاف کیا جائے۔ اس طرح بہت سی طاقت جسمانی دست آور گولی یا دوا کی وجہ سے زائل ہو جاتی ہے۔ دو چار سبز پانی نکلنے اور بعد جلاب نقاہت اور کمزوری کے بدرجہ غایت معلوم ہونے کی یہی نو وجہ ہے ÷

کبھی کبھی طبیعت کے مطابق جلاب لینے سے البتہ ہرج نہیں مگر عادتاً قبض کشا ادویات و مسہلات کا استعمال نہایت ضرر رساں اور نقصان دہ ہے ÷

وہ شخص کس قدر غلطی کر رہا ہے۔ جو اپنے مکان کے فرش کو دھونے اور صاف کرنے کے لئے پانی کی بجائے کیوڑہ و و بید مشک کے عرق کی بوتلوں سے اس کو دھو رہا ہے۔ یا جو رات کو محض روشنی کی خاطر تیل کی بجائے عطروں کو چراغ میں جلا رہا ہے۔ ایسا ہی وہ شخص غلطی پر ہے جو دائمی قبض کے دفعیہ کے لئے تیز دست آور ادویات کے وسیلہ سے اپنے جوہر زندگی یعنی خون سے مادہ مفید و کار آمد لے کر کولن کو صاف کر رہا ہے ÷

صرفِ بیجا۔ فضول اور نقصان دہ ہے

وہ لوگ جن کے پاس بہت ہی وافر روپیہ ہو اگر چراغ میں عطر بھی جلائیں یا بید مشک و کیوڑہ سے غسل بھی کریں۔ تو کر سکتے ہیں۔ مگر یہ صرف بیجا ہے۔ لیکن جس کے پاس رات

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کو روٹی کھانے کے لئے بھی مشکل سے سرمایہ ہو۔ اس کے لئے عطر لگانا یا بید مشک سے ہاتھ دھونا حد درجہ کی فضول خرچی اور سخت نقصان ہے ایسے ہی وہ لوگ جن کے اندر خون زیادہ ہو۔ تندرست اور توانا ہوں مضبوط اور ہٹے کٹے ہوں ان کو تو مسہل سے کم نقصان معلوم ہوگا۔ مگر جس بیچارے کے اندر خون ہی نہیں اور طاقت ہی کم ہے۔ اس کے لئے تو بار بار اس طرح اخراج قوت باعث مرگ ہے ؎

مگر وہ لوگ جو مضبوط ہوں۔ اپنی طاقت بجائے اس طرح بذریعہ مسہل زائل کرنے کے دوسرے نیک کاموں اور حصول فوائد اور کسب کمال میں صرف کریں تو عین منشار قدرت ہوگا۔ لہذا بڑی آنت یا کولن صاف کرنے اور مدت سے فراہم شدہ دیواروں کے ساتھ چمٹے ہوئے سلیٹ کے پتھر کی طرح سخت خشک ہوئے مواد کو ہٹانے کے لئے جب جلاب تک بھی ناکامیاب ہیں۔ یا یوں کہو کہ ایک طرف تو کچھ تھوڑا اخراج مواد ہو جانے کے باعث خفیف فائدہ دے کر دوسری جانب قیمتی رطوبت جسم کے اخراج کی وجہ سے پرہیز کے لائق ہیں تو کوئی ایسا طریقہ ہونا چاہیئے۔ جس سے بلا کمزوری ان مواد ردّیہ کو جنہیں طبیعت اپنی طاقت سے دُور کرنے کے ناقابل ہے۔ دُور کر دیا جائے۔ اور انسان کے روزمرہ کاموں میں کوئی ہرج واقع نہ ہو۔ بلکہ طاقت اور صحت زیادہ ہو

سالہا سال کے اجتماع سے مواد ردیہ کولن کی دیواروں سے سخت چمٹ کر پتھر کی طرح ہو جاتے ہیں اور تازہ وارد شدہ فضلہ کو بھی بخوبی خارج ہونے سے روکتے ہیں۔ اس طرح

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

مواد پر مواد بوجہ رکاوٹ جمع ہوتے جاتے ہیں اور کولن کی دیواروں کے ساتھ گندے مواد کی کئی تہیں جمتی جاتی ہیں۔ جن میں چھوٹے چھوٹے کیڑے پیدا ہو کر بڑھتے اور وہاں ہی انڈے اور بچے دیتے ہیں۔ جو بسا اوقات ملمپ اور سانپوں میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ اس طرح کولن نہایت ہی غلیظ اور گندہ ہو جاتا ہے۔ جس کو صاف کرنے اور دھونے کے لئے قدرت ہمیں سکھلاتی ہے کہ بذریعہ پانی براہِ راست ان موادوں کو دھویا جائے۔ اور خون سے کسی قسم کا مفید مادہ نہ لیا جائے جیسے گھر کی نالی کو جس میں تمام پھوک پھاک اور میلا کچیلا پانی پھینک دیا جاتا ہے اگر روزانہ یا اکثر پانی سے صاف نہ کیا جائے تو اس کی تہ اور کناروں کے ساتھ متواتر مواد کا اجتماع ہونے سے جم جاتا ہے۔ جو اسی صورت میں اتارا جا سکتا ہے۔ جبکہ نالی کو بخوبی صاف کیا جائے :۔

اصولاً یہی طریقہ کولن یا بڑی انتڑی کو صاف کرنے کا ہے۔ جو پانی کی کافی مقدار کولن میں کشید کر کے پورا ہوتا ہے۔ اس قدرتی بے ضرر اور قیمتی طریق کو رشیوں نے وستی کرم کہا ہے۔ ذیل میں وستی کرم کے سامان کی مختصر تشریح اور ترکیب استعمال تحریر کر کے مریضوں اور تندرستوں کو اس طریق سے فیض اٹھانے کا موقع دیا جاتا ہے وستی کرم کا سامان مختلف طرح کا ہوتا ہے۔ جس کی تشریح حسب ذیل ہے :۔

وستی جنتر کا مختصر بیان

۱۔ اس آلہ کا پہلا حصہ خالص جست اینیمل

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

یا کانچ یا ایک نصف دائرہ نما بھبکا قریب آٹھ نو انچ کے اُونچا اور چار انچ پشت کی طرف سے چوڑا ہوتا ہے جس کا سامنا نصف دائرہ نما ہوتا ہے۔ کل برتن میں دو سیر کے قریب پانی آ سکتا ہے یہ برتن اوپر سے کھلا ہوتا ہے اور صندوق کی طرح مضبوط ڈھکنے سے بند ہو سکتا ہے۔ تاکہ گرد و غبار وغیرہ پانی میں نہ مل سکے اسکے پیندے کے عین ساتھ نیچے یا سامنے کی طرف مضبوط ٹوٹی لگی ہوئی ہوتی ہے۔ جس میں دو گز لمبی مضبوط ربڑ کی نلی کا ایک سرا چڑھا دیا جاتا ہے۔ برتن اوپر اور اندر سے کسی خوبصورت رنگ سے رنگا ہوتا ہے۔

۲ - اِس آلہ کا دوسرا حصہ دو گز لمبی ربڑ کی نالی ہے۔ جس کا ایک سرا پانی والے بیان کردہ برتن کی پیندے والی ٹوٹی پر نصف انچ چڑھا دیا جاتا ہے اور دوسرا سرا سیاہ آبنوس کی لکڑی کے تیار کئے ہوئے پیچ پر چڑھایا جاتا ہے۔

۳ - اِس آلہ کا تیسرا حصہ سیاہ آبنوس کی لکڑی کا ایک پیچ ہوتا ہے جو اوپر سے ڈاٹ گھمانے سے کھلتا اور بند ہوتا ہے جیسا کہ شہروں میں پانی کے پمپوں کی پیتل یا لوہے کی ٹوٹی ہوتی ہے۔ اِس پیچ کا ایک سرا جس پر ربڑ کی نالی چڑھائی جاتی ہے قدرے گولائی مائل ہوتا ہے اور دوسرا سرا صاف ہوتا ہے۔ جس پر ایک گاؤ دم سوراخ والی اور آگے سے باریک سرے والی آبنوس کی لکڑی تین انچ لمبی نالی (جس کو چھوٹا نیتر کہتے ہیں) مضبوطی سے پھنسا دی جاتی ہے۔

۴ - اِس آلہ کا چوتھا حصہ ایک اور بڑا نیتر ہوتا ہے۔ جو بیچ سے ذرا خمدار اور پانچ انچ لمبا اور قدرے کم و بیش ہوتا ہے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اِس کا ایک سرا چھوٹے نیتر کی طرح پیچ پر مضبوطی سے بوقت ضرورت پھنسایا جا سکتا ہے اور اِس کا دوسرا گول اور فوارہ کی طرح چھوٹے چھوٹے سوراخ والا ہوتا ہے ؛

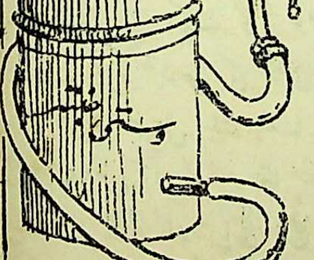
واضح ہو کہ چھوٹا نیتر پیچ پر لگا کر اِس آلہ سے مرد عورت اور بچوں کے کولن کو بذریعہ مقعد پانی سے صاف کیا جا سکتا ہے اور پیچ کے آگے بجائے چھوٹے نیتر کے بڑا نیتر لگا کر صرف عورتوں کی یونی (فرج) کو دھویا جا سکتا ہے۔ جس سے ان کی امراض متعلقہ خون حیض دیگر بھی آشا دُور ہوتی ہیں۔ اِس نیتر کی مفصل ترکیب استعمال خاص عورتوں کی امراض مختلفہ متعلقہ خون حیض سے واقفیت حاصل کرنے کے لئے شودھن ودھی کتاب کا مطالعہ کرنا چاہیئے ؛

نوٹ:- یہ نیتر یا ٹوٹیاں دھات کی بھی تیار ہو سکتی ہیں ؛

صرف پانی سے وستی جنتر کی مختصر ترکیب استعمال

بھبکے میں صرف پانی سرد یا گرم (حسب ضرورت) یا حسب تقاضائے عمر بھر کر اونچا دیوار کے ساتھ کیل سے لٹکا دو۔ اب پانی تمام ربڑ کے اندر داخل ہو جائے گا۔ پیچ کو ایک سکینڈ کے لئے کھول دو تا کہ نالی کی بس ماندہ ہوا نکل کر پانی کے آنے میں کوئی رکاوٹ نہ

تصویر نمبر ۵



نوٹ:- یہ وستی کرم جنتر قسم اعلیٰ ۲ روپے محصول ۵ بکس علیحدہ ہیں آدتیہ اوشدھالیہ سے منگوائیں،

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

رہے - اب پیچ کو بند کر دو - اور چھوٹے نیتر کو پانی تیل یا گھی سے ذرا چکنا کرو اور چارپائی پر کسی پہلو کے بل لیٹ کر جس طرح سہولت ہو چھوٹے نیتر کا اگلا سرا ہاتھ سے تھوڑا سا قریب آدھ انچ گدا (جائے پاخانہ یا مقعد) میں کر دو اور پیچ کو کھول دو تاکہ پانی پیٹ میں جائے ؂

واضح ہو کہ یوں تو پانچ سیر پورا پانی اندر کشید کیا جا سکتا ہے - مگر ایک جوان آدمی کے لئے دو سیر پانی کافی ہے - جو دو تین منٹ میں اندر داخل ہو جاتا ہے - جب پانی اندر داخل ہو جاتا ہے تو وہ انتڑیوں کے تمام جمے ہوئے مواد کو نرم کر کے پتلا کرتا جاتا ہے - اگرچہ حاجت تو پانی کے داخل ہونے کے ساتھ ہی ابتدی کو بنی رہتی ہے - لیکن دس یا پندرہ منٹ پانی کو روکنا ضروری ہے جو بڑی آسانی سے دوسری تیسری مرتبہ کے عمل کے بعد عموماً روکا جا سکتا ہے ؂

اب رفع حاجت کے لئے نزدیک ہی پاخانہ میں جانا چاہیئے رفع حاجت کے وقت عامل خود ہی معلوم کر لیگا کہ پانی معہ جمے ہوئے سُدّوں - میل کی گانٹھوں اور بدبودار مواد جسکا رنگ پیلا نیلا یا سبز ہوتا ہے معہ ردّی اور گندی ہوا کے خارج ہو جاتا ہے - بعد میں پیٹ ہلکا پھلکا ہو کر تمام اعضا صاف اور ہلکے معلوم ہوتے ہیں - آدھ گھنٹہ کے بعد بشرطیکہ مواد اچھی طرح خارج ہو گیا ہو - معدہ اور انتڑیاں صاف ہو جانے سے بڑے زور کی بھوک لگتی ہے اور انسان بغیر کچھ کھائے نہیں رہ سکتا - اِس موقعہ پر اگر جلاب کی طرح کوئی خاص قید تو نہیں لیکن ثقیل غذا پیٹ بھر کر کھانا منع ہے - نرم غذا کھیر - چپاتی - سبزی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

پھل وغیرہ کھانی چاہیئے ٭
وستی کرم روزانہ یا ہفتہ میں دو دفعہ بیماری کی حالت میں کیا جا سکتا ہے اور ویسے ہی پیٹ کی صفائی اور احتیاط کے لئے مہینہ میں ایک دو دفعہ کافی ہے ٭

ایک اعتراض منجملہ دیگر اعتراضات کے شاید آپ یہ اعتراض کریں کہ اِس عمل سے آنتیں کمزور ہو جائیں گی۔ ہم اس کا مختصر جواب دیتے ہیں۔ دیگر اعتراضات اور ان کے جوابات کے لئے شودھن ودھی کتاب کا مطالعہ کریں ٭

جواب ٹھنڈے پانی کے استعمال سے آنتیں کمزور نہیں ہوتیں بلکہ ان کی قوت بڑھتی اور قوت ہاضمہ زیادہ ہوتی ہے جیسا کہ باہر کی جلد کو ٹھنڈے پانی سے دھونے سے اعصاب اور جلد کو طاقت اور تر و تازگی پہنچتی ہے ایسے گندے اور فاسد مواد کے نکلنے سے آنتیں صاف اور ہلکی ہو کر پیشتر سے بھی عمدگی کے ساتھ اپنے فعل کو سر انجام دیتی ہیں چہ جائیکہ کمزور ہوں ٭

ہاں گرم پانی کا استعمال جیسا کہ جلد کو کمزور کرتا ہے ایسے ہی وستی کرم کے لئے گرم پانی کا استعمال سخت قبض یا شروع میں میں مبتدی کو موسم سرما میں دو تین دفعہ کے عمل کے سوا دیگر معمولی صفائی پیٹ کے لئے ضروری نہیں ہے۔ تازہ پانی عام حالات میں سب سے اچھا ہے۔ جو ہرگز کسی قسم کی کمزوری پیدا نہیں کرتا ٭

امیرانہ جلاب ناظرین نے اِس کتاب کی ترکیب استعمال

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

میں دیکھ ہی لیا ہوگا کہ یہ کیسا امیرانہ اور بے ضرر جلاب ہے۔ جو نہ ذائقہ میں تلخ اور نہ مزہ میں پھیکا یا کسیلا ہے۔ جس کے استعمال سے نہ جی متلاتا ہے اور نہ قے آتی ہے۔ جس کو اپنے سے سکول یا دفتر سے چھٹی لینے یا دُکان بند کر کے گھر پر ایک دو دن بیمار یا کمزور ہو کر پڑے رہنے کی ضرورت نہیں ہے ہے۔ جس کو استعمال کر کے جلاب کی طرح دو دو چار چار اور آٹھ آٹھ گھنٹے دستوں کا انتظار کرنا نہیں پڑتا اور جس میں جلاب کی طرح یہ بھی شک نہیں ہے کہ دو دست آئیں یا چار۔ آٹھ دفعہ حاجت ہو یا دس پندرہ دفعہ۔ یا دست آکر یہاں تک نوبت پہنچے کہ مریض جان سے نا امید ہو جائے۔ اِس میں صرف ایک دفعہ کھل کر پاخانہ آ جاتا ہے اور میل صاف ہو جاتا ہے ٭

جلاب اور ادویہ میں اگر مسہل کی دوائی ہضم ہو جائے۔ تو ایک اور مصیبت ہو جاتی ہے۔ پیٹ پھول جائے یا قولنج ہو جائے یا پیٹ میں درد یا پیچش ہو جائے تو عجب نہیں۔ لیکن اگر وستی کرم میں کچھ پانی پیٹ کے اندر رہ بھی جائے۔ تو کسی قسم کا نقصان کرنا تو درکنار ایک اور نہایت عمدہ فائدہ کریگا اور وہ یہ ہے کہ گردوں کو صاف کرتا ہوا مثانہ میں آکر اِس کو دھو کر پیشاب کی نالی کو صاف کریگا اور پیشاب کی تمام حرارت وافر یا جلن و سوزاک میں بدرجہ غایت مفید ہوگا۔ اِسی لئے تو رشیوں نے لکھا ہے کہ "وستی کرم سے تمام امراض پیشاب دُور ہوتی ہیں" اگر ہم یہاں مختلف امراض میں مشرح وستی کرم کا طریقہ لکھیں تو نہایت طوالت کا اندیشہ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ہے۔ لیکن ہم اصولاً اتنا بتلا دیتے ہیں۔ کہ خواہ کوئی بھی بیماری کسی اعضا میں کیوں نہ ہو۔ مثلاً بخار۔ سردرد۔ زکام کھانسی۔ یرقان یا کسی اور قسم کا جوڑوں میں درد یا پیٹ درد ہو۔ ہیضہ یا بواسیر وستی کرم طریقہ سے استعمال کیا ہوا ضرور فائدہ کرتا اور مرض میں بھاری افاقہ پیدا کرتا ہے ؛

رج اور وبریہ کی خرابی میں مقوّی ادویات سے برہنگن وستی

زنانہ و مردانہ تناسلی امراض میں وستی جنتر کے ذریعہ مقوی ادویات کا جوشاندہ بذریعہ مقعد کشید کرنا

آیوروید میں برہنگن وستی کہلاتا ہے۔ مردوں میں خزانہ منی اور عورتوں میں رج کی جائے پیدائش یعنی بیضوں اور رحم کے ساتھ کولن کا از حد نزدیکی تعلق ہے۔ لہذا ادویہ کا رس براہِ راست خزانہ منی اور بیضوں میں جذب ہو کر پورا اور یقینی فائدہ دیتا اور زنانہ تناسلی امراض متعلقہ خون حیض اور مردانہ امراض جریان۔ سوزاک۔ احتلام اور نامردی کو دُور کرتا ہے اور مستورات کے بانجھ پن کو خاص فائدہ دیتا ہے۔ اور بواسیر۔ بھگندر۔ آنتوں کے کیڑوں وغیرہ کو دور کرنے میں خوردنی ادویات سے بہت سے حالات میں زیادہ مفید ہوتا ہے۔ چنانچہ ذیل میں ہم ایک مختصر مگر مجرب نسخہ شودھن ودھی سے درج کرتے ہیں۔ جو مندرجہ بالا مدعا کے لئے استعمال کرنا چاہیئے ؛

برہنگن وستی چورن کا مجرب نسخہ

کاکولی - تین ماشہ
کھیر کاکولی - تین ماشہ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

شتاور ۶ ماشہ - اشوگندھ ۳ ماشہ - سنکھ پشپی ۳ ماشہ - کونچ ۳ ماشہ - بداری قند ۳ ماشہ - الائچی خورد ۶ ماشہ - گوکھرو ۶ ماشہ - وائے وڑنگ ۶ ماشہ کمیلا ۶ ماشہ - جیونتی ۳ ماشہ - زیرہ سفید ۳ ماشہ - سہجنہ ۳ ماشہ دارو ہلدی ۳ ماشہ - لال چندن ۳ ماشہ - ماش پرنی ۳ ماشہ - تالمکھانا ۳ ماشہ - موصلی سفید ۳ ماشہ - موصلی دکھنی ۳ ماشہ - برہمی ۶ ماشہ - سہدیوی ۶ ماشہ - بربنگو ۳ ماشہ -

ترکیب استعمال

اِن مندرجہ بالا ادویات کو عمدہ اور تازہ جن میں کیڑا نہ لگا ہو - لے کر احتیاط سے نیکوٹ کر کے بخوبی ملا لو - اور ایک دفعہ کے اِستعمال کے لئے دو تولہ دوا لے کر ڈیڑھ پاؤ پانی میں جوش دو - جب آدھ پاؤ پانی باقی رہ جائے - تو چھان کر آدھ پاؤ دودھ تازے بچھے رنگ گائے کا ہو تو بہتر ہے ، میں ملا کر اتنا جوش دو - کہ ایک چھٹانک پانی اور جل جائے - اور باقی تین چھٹانک مرکب رہ جائے - اِس تیار شدہ مرکب میں بادام روغن خالص چھ ماشہ ڈال دو - اگر بادام روغن میسر نہ ہو تو عمدہ گھی ایک تولہ ملا دو ؛

پہلے دو یا تین دفعہ بذریعہ سادہ پانی پیٹ صاف کر لو - اِس دودھ میں ملے ہوئے ادویات کے رس کو جو قریب تین چھٹانک کے ہوگا - بذریعہ وستی جنتر اندر کشید کر لو - اور جب تک رک سکے - روکو - تاکہ رس اندر جذب ہو جائے - اسے زیادہ سے زیادہ ایک گھنٹہ کے عرصہ میں آنتوں کی عروق جاذبہ بخوبی چوس لیں گی ؛

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

۱۴/

طبی مشورہ

بنام

شودھن ودھی

یا

طریق صفائی جسم و رہائی امراض

جس میں

بلا دوا بلا عمل جراحی معدہ اور آنتوں سے اٹھنے والی بےشمار امراض کا نہایت سہل اور قدرتی علاج بتلایا گیا ہے۔

جس سے

گذشتہ پچیس سال کے عرصہ میں ہندوستان میں لاکھوں مرد عورت اور بچے فیض پا چکے ہیں!!!

مصنفہ

مہتہ سیتا رام دت کوی راج

مصنف

چشمہ زندگی - طبی مشورہ - قانون صحت وغیرہ

آدتیہ اوشدھالیہ راولپنڈی - لاہور سے طلب کریں

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

مغربی تجربات کی بنا پر پانی سے قدرتی علاج کا مکمل طریق

یعنی

مغربی

جل چکتسا ودھی

THE WESTERN SYSTEM OF WATER CURE OR HYDROPATHY

مرتبہ
مہتہ سیتارام دت کویراج مصنف چشمۂ زندگی - قانون فضیلت
شودھن ودھی - اتالیق صحت

آدتیہ اوشدھالیہ - راولپنڈی و لاہور

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

جل چکتسا کے مغربی موجد

آیورویدک کے رُو سے جل چکتسا کے تمام اصُولوں کو اِختصار سے بیان کرنے کے بعد اب ہم مغربی طریق کے مُطابق جل چکتسا یا واٹر کیور کے چند قدرتی اصول اور طریقے بیان کریں گے۔ جن کو ہر شخص بہ آسانی سمجھ کر اِن پر عمل کر سکتا ہے ؎

نِصف صدی سے زیادہ عرصہ گذرا۔ کہ **پریسنٹز** نے ہائیڈرو پیتھی یا جل چکتسا کی بُنیاد ڈالی۔ پھر یہ طریق اپنے شفا بخشی۔ اور سریع التاثیری کے باعث جلد ہی تمام یوروپ۔ امریکہ اور انگلینڈ میں پھیل گیا۔ اور اب ایشیا میں بھی بہ روز بروز شہرت حاصل کر رہا ہے۔ موجودہ زمانے میں جل چکتسا پر بے شمار کتابیں ملتی ہیں۔ جن میں دفعیہ امراض کے لئے پانی کو مختلف طریقوں سے برتا گیا ہے۔ جرمنی۔ امریکہ اور انگلینڈ میں دواخانوں کی طرح جابجا چکتسالیہ کھلے ہوئے ہیں۔ اور وہاں کے لوگ بکثرت اِن سے فائدہ اُٹھاتے ہیں۔ ہندوستان میں بھی فرداً فرداً کہیں ایک جگہ اِس علاج کے عامل ملتے ہیں۔ کلکتہ۔ بمبئی۔ دہلی۔ لاہور وغیرہ میں اِس قسم کے شفاخانے ہیں۔ جہاں جل چکتسا کے ساتھ بجلی کی لہروں سے بھی علاج میں مدد لی جاتی ہے ؎

واضح ہو۔ کہ اُردو زبان میں جو کتابیں ہمارے ملک میں عام طور پر جل چکتسا کے متعلق رائج ہیں۔ اُن میں سب سے زیادہ مشہور کتاب مسٹر لوئی کوہنی کا **نیا علم شفا بخشی**" ہے۔ اسی کتاب کے ذریعہ پہلے پہلے اِس ملک میں واٹر کیور کا شہرہ ہُوا تھا۔ لیکن واٹر کیور پر یہ کتاب

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ادھوری ہے۔ اِس کے مطابق عمل کر کے برسوں میں بھی کوئی شخص اپنے پُرانے اور مایوسہ امراض سے چھٹکارا نہیں پا سکتا۔ جیسے کوئی اشتہار دہندہ حکیم اپنی تجارت کی ترقی کے لئے صرف چند ترکیبیں یا ادویہ کے مرکبات چُن کر انہی کی تعریف کئے جاتا ہے۔ لیکن یہ بات ظاہر کرنے سے اسے کوئی مطلب نہیں ہوتا۔ کہ دُوسرے طریق یا مرکب بھی انہی ضروریات کو نہایت خوبی و عمدگی سے پُورا کر سکتے ہیں۔ ویسے ہی مسٹر لوئی کوہنی نے بھی جل چکتسا کے طریق سے محض چار پانچ ترکیبیں اخذ کر کے مشتہر کر دی ہیں۔ مگر ذیل میں جو مجموعہ ہم ہدیہ ناظرین کرتے ہیں۔ اُسے ہم نے جل چکتسا کی کئی مستند کتب کے بغور مطالعہ اور پھر سینکڑوں بیماروں پر بذاتِ خود کافی تجربہ کے بعد قلم بند کیا ہے ؛

پانی میں شفا کی کونسی طاقت ہے؟

اس سوال کا جواب سوچنے سے پہلے اس امر پر غور کرنا چاہئے۔ کہ بیماری کیا ہے اس کا مختصر جواب یہ ہے ۔ کہ جسم میں گندے مواد کے اجتماع کا نام بیماری ہے۔ بیماری کے ساتھ کمزوری لازمی ہے۔ اِس لئے غلاظت کا اجتماع اور کمزوری ہی بذاتِ خود بیماری ہے۔ جو چیز یا طریق اس گندے مواد کو ہٹائے اور طاقت دے۔ وہی طریق یا چیز صحیح ذریعہ شفا ہو سکتا ہے۔ دُنیا میں قدرت کے اندر ایسی اشیاء بکثرت ملتی ہیں۔ جو درست طریقہ سے استعمال کی جانے پر انسان کے جسم سے ردّی مواد کو دُور کرتی ہیں۔ چنانچہ ہزاروں قسم کے مسہل۔ معرق و مقوی وغیرہ اشیاء بطور دوا استعمال ہوتی ہیں۔ اور قدرتی طور پر ورزش ہوا۔ پانی اور خاص خاص قسم کی غذائیں بھی ردّی مواد کو باہر نکالتی یا دھوتی ہیں۔ ایسی اشیاء مثلاً دودھ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

گھی۔ اناج وغیرہ بھی کثرت سے ملتی ہیں۔ جو مواد صالح یعنی دھاتو یا کارآمد رطوبات پیدا کر کے کمزوری کو دُور کرتے ہیں۔ بعض اشیا یا طریق ایسے ہیں۔ جو ہر دو کام کرتے ہیں۔ یعنی صفائی بھی کرتے اور خلطِ صالح پیدا کر کے طاقت بھی دیتے ہیں۔ چنانچہ پانی بھی ایک ایسی ہی چیز ہے۔ اِس کا شُدھی کرنے کا وصف تو آپ روز مرہ ہی دیکھتے رہتے ہیں۔ ہر میلی چیز کو صاف کرنے کے لئے پانی ہی جزوِ اعظم ہے۔ ہمارے کپڑوں۔ جسموں۔ گھروں الغرض تمام نباتات اور حیوانات کے لئے پانی ایک بہت بڑا بھاری ذریعہ صحت و صفائی ہے۔ پانی جیسے گردو غبار۔ میل۔ کچیل اور اجتماع مواد کو جسم کی بیرونی سطح سے دھوتا ہے۔ بالکل ویسے ہی یہ جسم کے اندرونی اعضا سے بھی اُن کے ردّی و مُضر مواد کو حل کر کے بذریعہ پھیپھڑہ۔ جلد۔ پیشاب وغیرہ جسم سے باہر نکالتا ہے۔ اور چونکہ پانی دورانِ خون پر براہِ راست اثر کرتا ہے۔ لہٰذا یہ خون کو بھی باقاعدہ کر کے طاقت دیتا ہے۔ جیسے کملاتے ہوئے درخت پانی جذب کرنے سے تر و تازہ ہو کر کھل جاتے ہیں۔ ایسے ہی کمزور۔ تھکے ماندے اور اُداس جانور بھی جن میں اِنسان بھی شامل ہے۔ پانی کے غسل یا پینے سے تر و تازہ ہو جاتے ہیں۔ ایک مُرجھائے ہوئے چہرے کو جس وقت پانی سے دھویا جاتا ہے۔ یا ایک تھکا ہوا آدمی جس وقت تازہ پانی سے غسل کرتا ہے۔ تو وہ ہوشیار۔ چُست اور تازہ بتازہ ہو جاتا ہے۔ اس کا سبب معلوم کرنا ناظرین کے لئے خالی از منفعت نہ ہوگا۔ وہ یہ ہے۔ کہ جب ٹھنڈا پانی جسم پر لگایا جاتا ہے تو بیرونی خون سردی کے سبب جسم کے اندرونی اعضاء کی طرف جاتا ہے اور تمام سوئے ہوئے سیلز یا ذراتِ بدن سے زور سے ساتھ ٹکراتا ہے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

لیکن تھوڑی دیر بعد اس ٹکر کا اثر معکوس پڑتا ہے۔ اور پھر وہ خون زور سے بیرونی سطح جسم پر اثر انداز ہوکر گرمی سی پیدا کرکے تپکیپی دور کردیتا ہے۔ اس کا نام ایکشن اور ری ایکشن ہے۔ خون کا بھی ایکشن اور ری ایکشن اس جسم کی تندرستی۔ صفائی اور طاقت کا باعث ہے۔ علاوہ ازیں پانی میں اعصاب کو طاقت دینے کی بھی ذاتی خاصیت ہے۔ اس لیئے پانی ایک ایسا جوہر مرکب ہے۔ جس میں طریق شفا کے ہر دو کام یعنی شدھی (PURIFICATION) اور پشٹی (INVIGORATION) پائے جاتے ہیں۔ چنانچہ چرک نے غسل کے جو فوائد دیئے ہیں۔ ان سے بھی ہمارے بیان کی صداقت ظاہر ہوتی ہے۔ وہ لکھتا ہے:

تازہ پانی کا غسل جسم کو پوتر اور موٹا کرتا ہے۔ عمر کو بڑھاتا ہے۔ دافع تکان ہے۔ پسینہ اور میل کو دور کرتا ہے۔ طاقت دیتا ہے نیز بہت تیج اور جلال کو پیدا کرتا ہے۔" (دیکھو سوتر استھان پانچواں باب شلوک ۲۹)۔

پانی کی چار مختلف حالتیں

جو جل چکتسا میں استعمال ہوتی ہیں

امراض کے علاج میں پانی چار مختلف صورتوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔ ٹھنڈا۔ گرم۔ برف اور بھاپ۔

ان حالتوں کے متعلق بنیادی اصول

ٹھنڈا پانی خون پر

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

پہلے سردی پہنچا کر خون کی رگیں سکیڑتا ہے۔ لیکن جب ٹھنڈک برداشت ہو جاتی ہے۔ تو خون اپنی ذاتی حرارت سے زیادہ تیزی کے ساتھ پھر جسم کی بالائی سطح یعنی کھال پر آتا ہے۔ اس لئے وہ بہ نسبت پیشتر زیادہ سرخ ہو جاتی ہے۔ جیسے کسی گیند کو جب دیوار پر زور سے مارتے ہیں۔ تو وہ واپس بھی اتنے ہی زور سے آتی ہے اسی کا نام ایکشن اور ری ایکشن ہے۔ مگر گرم پانی پہلے ہی فوراً خون کو سطح جسم کی طرف لاتا ہے۔ اس لئے پہلے گرمی محسوس ہوتی ہے۔ اور پھر سردی جس طرح برف ٹھنڈے پانی سے زیادہ زبردست عمل کرتی ہے۔ اسی طرح بھاپ کا گرم پانی سے بھی زیادہ تیز عمل ہوتا ہے۔ ٹھنڈا پانی سرد تر۔ گرم پانی گرم تر۔ لیکن برف بہت سرد خشک اور بھاپ بہت گرم خشک تاثیر رکھتی ہے۔ پس متضاد علاج کے اصول پر ٹھنڈا یا گرم پانی۔ بھاپ یا برف کا استعمال کرنا چاہیئے۔ پس تمام مرکب امراض دونوں اور کیفیتوں کے مطابق پانی۔ بھاپ یا برف کا استعمال کرنا پڑتا ہے ؛

دو طریق استعمال علاوہ ازیں ان کو دو مختلف طریقوں سے استعمال کرتے ہیں۔ اندرونی اور بیرونی۔ اندرونی طور پر گرم یا ٹھنڈا یا برف کا پانی پیا جاتا اور بھاپ کو بھی اندر کشید کیا جاتا ہے۔ یا بذریعہ دستی جنتر ٹھنڈے یا گرم پانی کو کولن یا یونی میں کشید کیا جاتا ہے۔ اور بیرونی طور پر حسب موقعہ ان ہی چار مختلف صورتوں میں اسے سطح جسم پر لگایا جاتا ہے۔ اور وہ بیرونی استعمال بھی دو طرح کا ہوتا ہے۔ ایک تو جنرل یعنی سارے جسم پر لگانا۔ دوم لوکل یعنی مقامی استعمال۔ اس کے علاوہ یہ چار شکلیں اور ہر دو طریق اندرونی و بیرونی ہر دو تندرستوں اور بیماروں پر استعمال کرنے کے سبب پانی کے استعمال میں امتیاز کرنا پڑتا ہے۔ اور ساتھ ہی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

مریض یا تندرست کی جسمانی حالت - موسم - بیماری کی کیفیت - برداشت کی طاقت - عادات اور غذا وغیرہ کا پورا پورا دھیان رکھنے اور امراض کی ماہیت کو سمجھنے سے اپنی اَمرِت کا کام دیتا ہے ؛

برف کے فوائد اور طریق استعمال

برف کے فوائد اور اس کے استعمال کے چند آسان طریق حسب ذیل ہیں :-

(۱) اگر کسی جگہ چوٹ لگنے سے خون آرہا ہو - یا کوئی چھت سے گر پڑے - اور چوٹ آجائے اور وہ جگہ سوجنے لگے - تو فوراً برف کو کسی تھیلی یا کپڑے میں بند کر کے اس جگہ بار بار متواتر ٹکور کرو - خون بند ہوگا - اور سوج بھی نہ ہوگی ؛

(۲) اسی طرح خواہ کسی عضو سے شدّت گرمی کے باعث خون بہ رہا ہو تو وہاں بھی برف لگانا از حد مفید ہوگا - مثلاً اگر پیشاب کے راستے خون آرہا ہو تو مثانہ اور آلت پر متواتر برف لگاؤ - ناک سے خون آرہا ہو تو ماتھے اور سر پر برف لگاؤ - پاخانہ کے راستے بواسیر کا خون یا کثرت سے خون آرہا ہو - تو مقعد پر برف کی ٹکور کرو یا برف کے ٹھنڈے پانی سے دستی کرم کراؤ - تھوک میں خون آرہا ہو - یا خون کی قے آرہی ہو تو برف چوسو چھاتی اور پیٹ پر برف بار بار لگاؤ - بواسیر کے مسّوں کے لئے برف کی ٹکور از حد مفید ہے لیکن اگر خشکی زیادہ ہو - تب بھنگ کی پتی گھی میں تل کر گرم گرم پلٹس سے بہت فائدہ ہوتا ہے - رحم سے بکثرت خون آنے پر ٹھنڈے پانی سے اور تردستی کرم کرانا نہایت مفید ہے - اگر اس میں سرد اور سکیڑنے والی قابض اشیاء ماجوں پھٹکڑی - کتھّہ ملا لئے جائیں - تو خون بند کرنے میں بہت سریع التاثیر

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ہو جاتی ہے ؛

(۱۳) بسا اوقات ہم نے یہ بھی دیکھا ہے۔ اور عمل بھی کیا ہے۔ کہ نمونیا یا چھاتی کے درد اور گنٹھیا یعنی جوڑوں کے درد میں بھی برف کی ٹکور سے فوراً فائدہ ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے۔ کہ چھاتی کا درد یا گنٹھیا صرف ریح سے ہی نہیں ہوتا۔ بلکہ اگر اس جگہ خون کا اجتماع کثرت سے ہو۔ اور خون کے اجتماع سے حرارت بدرجہ غایت ہو۔ تو اس صورت میں گرم علاج سے فائدہ نہیں ہوتا۔ بلکہ سرد چیز کے لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ پس جب ایسے موقع پر ریح یا بلغم کا اجتماع خیال کر کے گرم ٹکور یا سوید یا مالش سے فائدہ نہ ہو تو برف یا ٹھنڈے پانی کی گدیاں لگانا ضرور مفید ہوگا۔ احتیاط صرف یہ کرنی چاہیئے۔ کہ اس قدر کثرت سے ایک دم نہ لگا دی جائے۔ کہ ری ایکشن نہ ہونے کے سبب مریض کا دل حرکت سے بند ہو کر مریض چل دے ؛

(۱۴) ایسے ہی دماغ میں اجتماع خون بوجہ تیز بخارات کے ہوجانے سے اور مریض کے ہذیان کی علامات ظاہر کرنے پر پیشانی اور سر پر برف کو کپڑے میں کوٹ کر باندھنا چاہیئے۔ سنپات۔ سرسام۔ یا ورم دماغ کی بہت سی حالتوں میں سر اور ماتھے پر برف کی ٹکور اکسیر کا کام دیتی ہے۔ احتیاط اس امر کی کرنی چاہیئے کہ مریض اس قدر کمزور نہ ہو۔ کہ ری ایکشن نہ ہو سکے۔ سرسام کی بہت سی حالتوں میں گرم تیل یا گرم ٹکور۔ سر اور ماتھے پر کی جاتی اور گرم روئی باندھی جاتی ہے۔ تاکہ جس صورت میں کف اور ریح وافر ہو تحلیل ہو کر درد اور ہذیان کی شدت دور ہو جائے۔ مگر حدت کی زیادتی جہاں جہاں ہو۔ وہاں ٹھنڈا پانی مفید ہے۔ اسی اصول کے مطابق چھاتی پر نمونیا کی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

حالت میں کبھی تو گرم پلٹس اور کبھی ٹھنڈے پانی یا برف کی ٹکور مناسب سمجھنا چاہئے ؛

(۵) گرمی سے قے آرہی ہو - تو برف کا ہلانا اور معدہ پر لگانا مفید ہے ہیضہ کی سخت پیاس میں برف بہت بھاری تخفیف کرتی ہے - لہٰذا برف کا پانی گھونٹ گھونٹ دینا مفید ہے ؛

ایک غلط العام خیال

لوگوں کا خیال ہے - کہ برف گرم ہوتی ہے - اور اس کے لئے یہ دلیل دیتے ہیں - کہ برف کے پینے کے بعد پھر پیاس لگتی اور حلق و تالو خشک ہو جاتے ہیں - مگر یہ پیاس کا لگنا درحلق و تالو کا خشک ہو جانا اس کی خشکی کا باعث ہے - نہ گرمی کا سبب - برف در اصل سرد اور خشک ہے ؛

مختلف مزاجوں پر برف کا اثر

گرم مزاج طبائع اگر برف کا زیادہ استعمال کریں - تو برف کی خشکی اور اُن کی طبیعت کی گرمی مل کر گرمی اور خشکی ظاہر ہوتی ہے - بلغمی اور ریحی مزاجوں میں خشکی کے غلبہ سے پیٹ ریح سے بھر جاتا ہے - اور بھوک بند ہو جاتی ہے - برف کا کثرت سے پینا معدہ کو کمزور کرتا اور بدہضمی پیدا کرتا ہے - کیونکہ اس سے حرارتِ معدہ کم ہوتی اور وایو بڑھتی ہے ؛

برف کی بجائے ٹھنڈا پانی

جن جن موقعوں پر برف مفید ہے - اُنہی موقعوں پر اس کے نہ ملنے کی حالت میں ٹھنڈا پانی استعمال کرنا چاہئے - اگر زیادہ ٹھنڈک کی ضرورت ہو اور گاؤں میں ٹھنڈا پانی نہ مل سکے تو ذیل کے طریق سے پانی کو سرد کر لو ؛

قلمی شورہ پانچ حصہ - نوشادر پانچ حصہ - پانی بیس حصہ - سب کو

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ملا کر کسی کھلے گہرے برتن میں ڈال کر اس کے اندر پانی کی صراحی یا بوتل رکھ کر اس پر کپڑا لپیٹ کر کچھ عرصہ تک رکھ دیں۔ پانی خوب ٹھنڈا ہو جائے گا ؛

اصولاً تو ہم نے برف کا استعمال وضاحت سے بتلا دیا ہے۔ اب ناظرین کو اپنی سمجھ کے مطابق غور سے مطالعہ کر کے اس کا استعمال کرنا چاہیئے ؛

بھاپ کے فوائد اور طریق و اصول استعمال سوید کرم ددھی میں لکھ آئے ہیں - اور وہاں گرم پانی کے غسلوں کا حال بھی درج کیا ہے۔ اب ذیل میں ترتیب وار پانی کے استعمال کے متعلق چند مشہور طریقوں کا ذکر مع فوائد کے کرتے ہیں ؛

ٹھنڈے پانی سے تمام جسم کا غسل
FULL-BATH

سر سے پاؤں تک سارے جسم کو پانی سے دھونا پورا اشنان کہلاتا ہے۔ جو دنیا کے ہر ایک حصہ میں مختلف اشکال میں جاری ہے چنانچہ کئی طریقوں سے جسم کو ٹھنڈے پانی سے دھویا جاتا ہے ؛

تولیہ یا سفنج سے غسل

کپڑے اتار کر اور ٹھنڈے پانی میں تولیا بھگو کر پہلے سر کو پونچھ ڈالو۔ پھر چھاتی۔ پھر پیٹ اور بعد میں کمر اور نچلے حصہ جسم کو پونچھ کر اور پھر خشک تولیا سے رگڑ کر جسم کو خشک کر کے موسم کے مطابق کپڑے پہن لو۔ اس کو تولیا کا غسل (TOWEL-BATH) سمجھنا چاہیئے۔ یہ غسل کمزوروں کے لئے موسم سرما میں نہایت مناسب ہے۔ اور بیمار

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کو بھی اسیطرح کا غسل جبکہ بخار کی گرمی بہت تیز ہو رہی ہو۔ جلد چہرہ اور آنکھیں گرم اور چھاتی جل رہی ہو۔ تولیا یا اسپنج سے ٹھنڈا پانی لگا کر تمام جسم کو پونچھ دینا از حد مفید اور مجرّب ہے ؛

بخار کا علاج پانی

فاریپ (PFARRER-KNEIPP) نامی جل چکتسا کے ایک مشہور و معروف پادری عامل نے اپنی کتاب "مائی واٹر کیور" میں آیورویدک خیال یا اصول کی سچائی کو ان الفاظ میں بیان کیا ہے :-

ٹھنڈے پانی سے تمام جسم کا غسل۔ تمام سخت و گرم بخارات میں از حد مفید ہے۔ بلکہ اسے قیمتی کونین۔ اینٹی پایرین اور زہریلے ڈیجی ٹیلس اور دوسری مُسَکّن یا دبا دینے والی ادویات سے بھی زیادہ مفید اور زیادہ بہتر۔ صاف اور ٹھنڈے پانی کے استعمال کو سمجھنا چاہیئے۔ ہمارے پاس آگ کو فرد کرنے کا پانی سے بہتر زیادہ مناسب علاج کوئی نہیں۔ بخار کیا ہے؟ اندرونی علاج کا ایک شعلہ۔ جس کو پانی اچھا کر سکتا ہے۔ اس لئے تمام امراض میں جہاں حرارتِ جسم درجہ بخار کو پہنچ رہی ہو۔ ٹھنڈا پانی استعمال کیا جا سکتا ہے "؛

بخاروں کے علاج میں واگ بھٹ جی نے بھی یہ بتلایا ہے۔ کہ "گرمی پت کے بغیر نہیں ہو سکتی۔ بخار بھی گرمی کے سوا ہرگز نہیں ہو سکتا۔ لہٰذا بخاروں کے علاج میں ایسا کوئی عمل نہ کرے۔ جس سے پت یا گرمی بڑھے۔ اور خاص کر پت کے بخار میں تو گرمی کے بڑھانے والی تدبیر ہرگز نہ کرے"۔ مدعا یہ ہے۔ کہ بخاروں کے علاج میں ہر طریق سے ٹھنڈک پہنچانی ضروری ہے ؛

ایک عام غلطی

ہمارے ملک میں چونکہ یہ خیال خام پھیلا

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ہوتا ہے۔ کہ بخاروں میں نہلانے سے سُن یا سردی ہو جاتی ہے۔ اس لئے لوگ بخار میں مریض کو پانی سے دھونا تو درکنار پینے کو بھی پانی نہیں دیتے۔ جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ مریض کو اگر سرسام نہ بھی ہونا ہو۔ تو بھی ضرور ہو جاتا ہے۔ نیچر بڑی دانا ہے۔ وہ اُسی چیز کی خواہش اور مانگ پیدا کرتی ہے۔ جس کی جسم کو ضرورت ہو۔ بخار یا دیگر گرم امراض مانند ہیضہ۔ دست۔ نمونیا میں چونکہ زیادتی گرمی یا خشکی کے سبب رطوبت جسم بذریعہ بخارات بڑی کثرت سے خارج ہو رہی ہوتی ہے۔ اور رطوبت کے زائل ہونے سے معدہ اور تمام جسم کے اندر خشکی کثرت سے پیدا ہو جاتی ہے۔ لہٰذا طبیعت اِس خشکی یا رطوبت کی کمی کو دُور کرنے اور گرمی کو بجھانے کے لئے ٹھنڈی اور تر چیز کی خواہش کرتی ہے۔ لہٰذا یہ سخت غلطی ہے۔ کہ اُس وقت مریض کو پانی نہ دیا جائے۔ پیاس ہمیشہ گرمی سے یا صرف خشکی سے یا گرمی اور خشکی دونوں سے لگتی ہے۔ اگرچہ آیورویدمیں کف سے بھی پیاس کی شدّت کا ہونا لکھا ہے۔ لیکن ساتھ ہی بتلا دیا ہے۔ کہ اس میں پت کا ملاپ ضروری ہے۔ ورنہ محض کف سے جو سرد تر طبیعت کی ہے پیاس نہیں لگ سکتی۔ لہٰذا جب کسی بیماری میں پیاس کی زیادتی ہو۔ تو پانی ضرور دینا چاہیئے ؛

احتیاط البتّہ اگر کف کی شمولیّت ہو جو بلغم کا ناک منہ سے بہت آنا۔ اور کھانسی و زکام سے معلوم ہو سکتی ہے۔ تب پانی کو گرم کر کے پھر کوسا یا ٹھنڈا کر کے دینا چاہیئے۔ اور حسب ضرورت گرمی اور خشکی کی پیاس میں ٹھنڈا یا گرم دودھ۔ لیموں کا شربت۔ شربت نیلوفر یا صندل دے سکتے ہیں۔ اگر مریض کی حالت ایسی ہو جس میں آپ شک میں پڑ جائیں۔ کہ شربت دے سکتے ہیں۔ یا نہیں۔ یا

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

موسم سخت سرد ہو۔ تو کم از کم تھوڑا تھوڑا پانی نیم گرم یا گرم کر کے ٹھنڈا کیا ہؤا ضرور دینا چاہیئے۔ خصوصاً جبکہ مریض پیاس سے تڑپ رہا ہو۔

پس جب صرف پلانے کے لئے پانی دیئے ہیں اس قدر ناواقفیت ہو تو بخار کے مریض یا دوسرے چارپائی پر پڑے ہوئے مریض کو پانی سے نہلانا یا جل چکتسا سے علاج کرنا سخت مشکل امر ہو جاتا ہے۔ ہم نے شروع شروع میں کتنی مخالفتیں دیکھیں۔ اور اب بھی جس وقت جل چکتسا کا عمل نئی جگہ کراتے ہیں۔ تو عموماً مخالفت ہؤا کرتی ہے۔ سمجھدار اشخاص کو تو مریض کی حالت اور مرض کی کیفیت اور طریق علاج کو فزیالوجی سمجھا دی جاتی ہے۔ اور وہ مان جاتے ہیں۔ مگر مُورکھوں میں تو ہمیں خود بھی بسا اوقات کوئی دُوسرا ذریعہ دوا یا اس کے حسب پسند تدابیر سے برتنا پڑتا ہے ؛

حیرت کی کوئی بات نہیں

کئی لوگ جو اصل بات کو نہیں سمجھتے۔ حیران ہوتے ہیں کہ بخار میں پانی سے غسل دینا۔ اور پھر وہ بھی ٹھنڈا۔ لیکن ناظرین! میں نے بخار کے سینکڑوں مریضوں پر ٹھنڈے پانی کا استعمال مختلف طریقوں سے کر کے حیرت انگیز نتائج پیدا کئے ہیں۔ چنانچہ بیمار کی حالت دیکھ کر آدھی رات کو بھی سٹز باتھ اور تولیا یا سپنج کا غسل نصف نصف گھنٹہ تک ٹھنڈے پانی سے اور بعض اوقات برف کے پانی سے دیتا رہا ہوں۔ لیکن مندرجہ ذیل حالات میں ٹھنڈے پانی کا استعمال بڑی احتیاط سے یا بالکل نہیں کرتا ہوں ؛

خاص اور ضروری احتیاط

۱۔ جبکہ مریض اس قدر کمزور ہو۔ کہ ٹھنڈا پانی لگانے کے بعد اُس کے جسم میں دوبارہ گرمی نہ آسکے۔ یعنی ری ایکشن

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

نہ ہو۔ **۲**۔ جب کہ مریض کو سخت سردی لگ رہی ہو۔ یا کانپ رہا ہو۔ **۳**۔ سخت سردی کا موسم ہو۔ اور مریض کمزور ہو۔ **۴**۔ محض کف یا بادی کی ہی مرض ہو۔ مندرجہ ذیل امراض میں سرد پانی کا استعمال ضرور کرنا چاہیئے۔ اور خصوصاً جبکہ موسم بھی گرمی کا ہو۔ مریض کی آنکھوں۔ چھاتی۔ سر اور تمام جسم میں جلن اور آگ سی لگ رہی ہو۔ اور مارے گرمی کی شدّت کے ہاتھ پاؤں بستر سے باہر نکال رہا ہو۔ اور ان تمام امراض میں جن میں سرد پانی کے استعمال کی اجازت دی ہے جل چکتسا کا کوئی عمل مناسب حال استعمال کرنا چاہیئے۔ مگر مریض کو تولیا سے پونچھنے میں ایک وقت میں زیادہ سے زیادہ پانچ منٹ لگانے چاہئیں۔ اور کم سے کم دو تین منٹ۔ لیکن جہاں سخت بے چینی اور گرمی ہوتی ہے۔ خاص کر جب موسم گرما ہو۔ وہاں طاقت ور مریض کو پندرہ منٹ یا پون گھنٹہ تک تولیا یا اسپنج کا غسل کرا سکتے ہیں۔ لیکن اگر مریض کمزور ہو اور موسم بھی سردی کا ہو۔ تو نیم گرم پانی حرارت کو کم کرنے اور مریض کو تروتازہ بنانے کے لئے استعمال کرنا چاہیئے۔ بخار کی حالت میں رفع حرارت کے لئے پانی میں کسی قدر سرکہ ملا لینا بھی مفید ہے ؎

نہانے کے مختلف طریقے

کسی برتن میں پانی بھر کر لوٹے سے غسل کرنا یا تالاب یا ندی میں غوطہ لگا کر نہانا و تیرنا یا کسی سفید چادر کو پانی سے تربتر کر کے سر سے لے کر پاؤں تک لپیٹ لینا وغیرہ سارے جسم کے غسل کے طریقے مضبوط اور تندرست آدمیوں کے لئے ہیں۔ لیکن کمزوروں۔ بیماروں یا بچوں کو اس طرح کھلی ہوا میں ٹھنڈے پانی سے غسل کرنے سے خاص کر موسم سرما میں پرہیز کرنا چاہیئے۔ مگر وہ لوگ جو دبلے پتلے اور کمزور ہوں۔ انہیں رفتہ رفتہ اپنے آپ کو سردی کا عادی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

بند کر حسب برداشت روزانہ صبح رفع حاجات کے بعد ٹھنڈے یا تازہ پانی سے غسل کرنے کی عادت ڈال کر دن بدن طاقت ور۔ زیادہ تندرست اور چست ہونے کی کوشش کرنی چاہیئے۔

ٹھنڈے پانی کے درست غسل کا معیار

اگر غسل کے بعد انسان کی طبیعت فرخندہ اور ہوشیار ہو جائے۔ اور تھوڑی سی معمولی کپکپی یا سردی بھی معلوم ہو کر بعد غسل فوراً چہرہ اور جسم پر گرمی آ جائے۔ تو سمجھنا چاہیئے۔ کہ غسل درست ہؤا ہے۔ ورنہ دیر تک کانپتے رہنا۔ ہونٹوں کا نیلا رہنا۔ ہاتھ پاؤں کا بہت سرد رہنا۔ پیٹ اور چھاتی پر سردی اور جکڑا ؤ سا معلوم ہونا ظاہر کرتا ہے۔ کہ ٹھنڈا غسل مُضر پڑ رہا ہے۔ ایسی صورت میں گرم یا نیم گرم پانی کا استعمال اچھا ہوتا ہے۔ چنانچہ بوڑھوں۔ بچوں۔ اور کمزوروں کا علاج کرتے وقت اِن امور کا بخوبی دھیان رکھنا چاہیئے۔

چند مقامی غسلوں کا بیان

پانی مقامی طور پر بے شمار طریقوں سے مختلف امراض میں استعمال ہوتا ہے۔ چنانچہ ویٹ شیٹ پیک (WET SHEET PACK) (گیلی چادر سے لپیٹنا) یہ نہایت ہی اعلیٰ ایجاد واٹر کیور کی تسلیم کی جاتی ہے۔ مسٹر لوئی کوہنی نے اِس طریق کو نظر انداز کیا ہے۔ اور اس کی ایک طرح سے مذمت کی ہے۔ مگر نہ معلوم انہوں نے ایسا کیوں کیا۔ قیاس ہوتا ہے۔ کہ چونکہ انہیں کبھی خود اس سے خاطر خواہ فائدہ نہ ہوا ہوگا۔ لہٰذا اُس نے اِس طریق کو سب کے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

لئے ہی بے فائدہ سمجھ لیا ؛

طریق۔ کسی چارپائی یا تخت پر ایک یا دو کمبل ایک دوسرے کے اوپر بچھا دو۔ جو سردی کے موسم میں قدرے گرم ہوں۔ سر کی طرف تکیہ رکھ لو۔ اور ایک چادر سفید لٹھے یا گاڑھے کپڑے کی لے کر موسم سرما میں گرم اور گرمی میں سرد پانی سے بھگو کر بخوبی نچوڑ لو۔ اور ان کمبلوں کے اوپر بچھا دو۔ اور مریض کے کپڑے اتروا کر لنگوٹا بندھوا کر پیٹھ کے بل لٹا دو۔ اور پھر جلدی سے چادر اس کے سر اور تمام جسم پر لپیٹ دو۔ صرف منہ ننگا رہے۔ بعدہ کمبل کو اس کے اوپر تہ بہ تہ لپیٹ دو۔ اور گردن کے پاس بخوبی ملا دو۔ اور پاؤں وغیرہ تمام جسم کو ڈھانپ دو۔ صرف منہ ننگا رہے۔ اور کمبل اتنے بڑے ہونے چاہئیں۔ کہ وہ پوری طرح مریض کے جسم کو ڈھانپ کر پھر چارپائی کے نیچے لٹک جائیں۔ یا ایک اور کمبل جو پوری طرح جسم کو ڈھانپ لے۔ اوپر اڑھا دینا چاہیئے ؛

اگر بخار کے مریض کو ایسا کرنا ہو تو چادر جیسا کہ اوپر بیان ہوا ہے۔ سر سے لے کر پاؤں تک اڑھانی چاہیئے۔ لیکن اگر بیمار کے کانپنے کا خیال ہو۔ تو صرف گھٹنوں تک گیلی چادر لپیٹو۔ اور بعض اوقات صرف چھاتی یا پیٹ کے اوپر ہی گیلا تولیا لپیٹ دیا جاتا ہے۔ ان کو پارشل ویٹ شیٹ پیک تھوڑے حصہ جسم کا ویٹ شیٹ پیک (WET SHEET PACK) کہتے ہیں۔ جب مریض کو ٹھنڈک کا پہلا اثر چادر کے سبب پہنچتا ہے۔ تو عموماً پانچ منٹ کے بعد اس کو فرحت سی محسوس ہوتی ہے۔ اس کے بعد ٹھنڈی چادر کے جلد پر اثر سے تمام جسم کے اندر آرام اطمینان اور تسکین سی معلوم دیتی ہے۔ تمام درد مٹنے شروع ہو جاتے ہیں۔ عموماً دس بیس

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

منٹ کے بعد مریض گہری نیند سو جاتا ہے۔ اور قریب ایک گھنٹہ بعد اُس کو پسینہ آنے لگتا ہے ؛

جب پسینہ آکر جلد پر کافی نرمی۔ نمی اور تری آجائے۔ تو ہوا کا بچاؤ کر کے جلدی سے کمبل وغیرہ ہٹا کر تولیا کو ٹھنڈے یا گرم حسب برداشت پانی میں بھگو کر تمام جسم کو پونچھ ڈالو۔ تاکہ جو غلاظت باہر نکلی ہے۔ وہ مستقل طور سے جسم سے علیحدہ ہو جائے۔ بخار والوں میں یہ غسل بار بار تھوڑے تھوڑے وقفہ سے ۱۵۔ ۲۰۔ ۳۰ منٹ کے لئے دینا چاہیئے۔ مگر پرانی کھجلی یا جلدی امراض میں کافی وقت مریض کو لپیٹے رہنا ضروری ہے۔ تاکہ جلد پر پورا پورا اثر ہو سکے۔ پہلے پہلے بعض اوقات پسینہ نہیں معلوم ہوتا۔ صرف فرحت سی ہی معلوم دیتی ہے۔ اس کے لئے وقت کی کوئی خاص معیاد نہیں بتلائی جا سکتی۔ کیونکہ بعض مریض تو نصف گھنٹہ میں ہی گرم اور بے چین ہو جاتے۔ اور اُن کو پسینہ آجاتا ہے۔ بعض آہستہ آہستہ دو گھنٹہ میں گرم ہوتے ہیں۔ لہٰذا جب زیادہ دیر تک پیک کیا جائے تو پہلے ہمیشہ پیشاب پاخانہ کی حاجت کو رفع کر لینا چاہیئے۔ اور درمیان میں بھی لیٹے ہی لیٹے کسی مناسب برتن میں پیشاب کرا دینا مناسب ہوگا۔ بچوں کے لئے کمبل اور چادر اُن کے قد کے مطابق ہونی چاہیئے۔ ایک ہفتہ کی عمر کے بچے کو پہلے سے تولیا میں لپیٹ کر اوپر گرم لوئی یا چھوٹا سا کمبل لپیٹ کر نہایت ہی عمدگی سے پیک کیا جا سکتا ہے۔ بہت نازک مزاج بچوں کو احتیاط سے لپیٹنا چاہیئے۔ بچوں کے لئے حسب عمر ایک منٹ سے لے کر ۵۔ ۱۰ منٹ تک یہ غسل کافی ہوگا ؛

فوائد۔ بچپن کی بہت سی امراض مثلاً دانت نکالنے کی تکلیف۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

آنتوں کے درد اور بخاروں میں یہ طریق قدرتاً فائدہ دیتا ہے۔ خسرہ سکارلٹ فیور۔ چیچک میں اسے بار بار تھوڑے تھوڑے وقفہ سے کرانا چاہیئے۔ لیکن کمزور بچوں کی حالت میں مناسب احتیاط کر لینی چاہیئے۔ کیونکہ اگر بخار اُتر نے کے بعد اس عمل کو کرایا جائے تو تکلیف کا اندیشہ ہے۔ تمام اقسام کے بخار کے لئے جن میں جلد پر دانے نکلتے ہیں۔ یہ ایک اکسیر اور قدرتی نسخہ ہے۔ اور نہائت ہی مفید ثابت ہوا ہے۔ کیونکہ یہ حیرت انگیز طریق سے مواد کو باہر سطح جلد پر نکال لاتا ہے۔ بیمار بچہ پانچ منٹ کے اندر ہی پیک میں رکھنے سے سو جاتا ہے ؛

سویٹنگ بلینکٹ پیک (پسینہ کے لئے خالی کمبل سے لپیٹنا) SWEATING BLANKET PACK یہ طریق بھی ویٹ شیٹ پیک کے بالکل مشابہ ہے۔ فرق صرف یہ ہے۔ کہ اس میں گیلی چادر نہیں رکھی جاتی۔ صرف کمبلوں سے لپیٹ دیا جاتا ہے۔ جب جسم گرم ہو جائے۔ تو مریض کو نکال کر کسی قسم کا غسل تولیا یا سپنج سے دے دینا چاہیئے ؛

فوائد۔ یہ پیک اس موقع پر استعمال ہوتا ہے۔ جہاں یہ مدنظر ہو کہ جلد کو اعتدال سے بتدریج وافر حرارت پہنچا کر اس کے مساموں کو کھولا جائے۔ اور اس طرح سخت سوراخوں کو ہوشیار کر کے اُن سے خارج ہونے کے قابل مواد کو باہر پھنکوا دیا جائے۔ یہ پیک اور ویٹ شیٹ پیک یکے بعد دیگرے کیا جا سکتا ہے۔ مثلاً ایک دن ایک اور دوسرے روز دوسرا۔ اس صورت میں یہ طریق تمام جلدی امراض۔ پرانا گھٹیا۔ جوڑوں کے درد۔ دمہ۔ کھانسی اور خرابی خون میں بدرجہ غائت مفید ہوتا ہے۔ کونین۔ کیلومل۔ افیون اور

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

تمباکو سے بھرے ہوئے جسم اگر اس طریق کو عمل میں لاسکیں۔ تو کچھ دن بعد وہ بالکل تندرست ہو سکتے ہیں۔ اور اُن کا خون تمام زہریلے مواد سے بذریعہ جلد بالکل صاف ہو سکتا ہے۔ اگر درمیان بیک مریض کو سردی لگے۔ تو بوتل میں گرم پانی بھر کر پاس رکھ سکتے ہیں

اردھ اشنان (آدھا غسل)

HALF-BATH

یہ تین قسم کا ہوتا ہے۔ اول ٹھنڈے پانی میں اس طرح کھڑا ہونا کہ پانی گھٹنوں تک آجائے۔ دوم پانی میں گھٹنوں کے بل بیٹھنا۔ اور پانی کا رانوں تک ہونا۔ سوم پانی کے اندر اس طرح بیٹھنا کہ وہ معدے کے اوپر چھاتی تک پہنچے۔ یہ ہر سہ قسم کے غسل تندرست آدمیوں کے لئے زیادہ موزوں ہیں۔ البتہ سخت گرمی کے بخاروں میں مریض کو ٹھنڈے پانی کے ٹب میں بٹھلانا۔ حتیٰ کہ پانی اُس کی ناف تک آجائے۔ پشت اور چھاتی پر کسی لوٹے سے پانی کی دھار ڈالتے رہنا اور پیٹ اور چھاتی کو ملتے رہنے کا عمل بھی کیا جا سکتا ہے۔ یہ غسل مریض کو زیادہ سے زیادہ پانچ منٹ تک کرانا چاہیئے۔ اور بعدہٗ خشک تولئے سے خوب پونچھ کر گرم کپڑا اُڑھا دینا ضروری ہے۔ تاکہ دوبارہ جسم میں گرمی آجائے۔ جل چکتسا کے بعض عامل سخت گرم امراض میں یہ غسل بہت دیر تک بھی دیتے ہیں۔ مگر عوام کو معالج کی اجازت کے بغیر یہ غسل نہیں دینا چاہیئے

(SITZ BATH) سٹز باتھ (مدھیہ اشنان)

جیسا کہ تصویر سے ظاہر ہے۔ ایک ٹب یا کوئی برتن جس میں آدمی بیٹھ سکے لے کر مریض کو اس طرح بٹھلاؤ۔ کہ پانی اس کی ناف

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

تک آئے - اور رانوں کو ڈھانک لے - چھاتی - سر - پاؤں اور گھٹنے پانی

تصویر نمبر ۶

سے باہر رہیں - پس موسم کے مطابق مریض کا باقی جسم گرم یا سرد کپڑے سے ڈھانپ دیا جائے - جب اس قسم کا تکیہ والا ٹب میسر نہ ہو - تو کمر کو تکیہ یا دیوار سے سہارا دے دینا چاہئے ؛

یہ غسل موسم کے مطابق ۱۰ منٹ سے لے کر ½ گھنٹہ تک دن میں ۲-۳ یا ۴ دفعہ تک دیا جا سکتا ہے - پیٹ اور رانوں کو تولیہ یا ہاتھ سے ملتے رہنا چاہئے ؛

فوائد - یہ غسل مندرجہ ذیل امراض میں از حد مفید ثابت ہوا ہے - اول اور باقاعدہ غذا کا پرہیز رکھ کر یہ غسل موسم سرما میں دن میں دو دفعہ پانچ پانچ منٹ تک پہلے پہلے قابل برداشت کوسے پانی سے شروع کر کے بتدریج ٹھنڈے پانی سے اور موسم گرما میں حسب برداشت ٹھنڈے یا برف کے پانی سے نصف نصف گھنٹہ تک دن میں ۳ یا ۴ دفعہ لینے سے مندرجہ ذیل امراض میں حکمی کام دیتا ہے - بواسیر دائمی قبض - دائمی بدہضمی - پردر یا لیکوریا (رحم یا یونی سے سفید لال وغیرہ رطوبت کا آتے رہنا) ہیضہ یا بدہضمی کے دست - پیچش - رحم سے خون آنا - سردرد - زکام - کھانسی اور تمام پیٹ کی امراض یا جگر - معدہ اور آنتوں سے پیدا شدہ عوارضات اس کے استعمال سے بہت جلد دور ہوتے ہیں - ایام حمل میں اگر مستورات کو یہ غسل برابر کرایا

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

جائے۔ اور غذا دودھ چاول۔ گھی۔ تازہ سبزیاں۔ انگور۔ ناشپاتی۔ شلغم۔ آلو۔ گیہوں وغیرہ کھلائیں۔ تو نہایت مفید ثابت ہوگا۔ چنانچہ جن مستورات کو ایام حمل میں خون آکر اسقاط ہو جاتا تھا۔ اور دوران حمل میں قبض بدہضمی یا قے کی شکایات تکلیف دیتی تھیں۔ انہوں نے متواتر یہ غسل کر کے عجیب فوائد حاصل کئے ہیں۔ بلکہ وضع حمل کے وقت بھی انہیں کوئی غیر معمولی درد یا تکلیف نہیں ہوئی۔ بیخوابی۔ دھرنبا۔ پاگل پن یا سوزاک۔ پرانا بخار۔ دق و اعصاب کی کمزوری۔ جریان۔ احتلام وغیرہ نیز رحم کی کثیر التعداد امراض میں بھی یہ غسل اس قدر مفید ثابت ہوا ہے۔ کہ بغیر استعمال کئے یا کرائے کوئی شخص اس کے مفید ہونے کا صحیح صحیح اندازہ نہیں لگا سکتا۔ اس غسل کے بعد جائے غسل کو فوراً خوب مل کر پونچھ دینا چاہئے۔ اور جب دہاں دوبارہ گرمی آجائے۔ تو یہ سمجھ لینا چاہئے۔ کہ غسل نے اپنا کام شروع کر دیا ہے۔ لیکن اگر دیر تک سردی لگتی رہے۔ اور وہ سردی بری معلوم ہو۔ تو کوئی گرم کپڑا یا کمبل ارد گرد لپیٹ لینا چاہئے۔ جن لوگوں کو ٹھنڈے پانی کی برداشت نہ ہو اور وہ درمیانی حصہ جسم سب کا سب پانی میں رکھنے کی زحمت برداشت نہ کر سکیں۔ انہیں ٹب کے اندر ایک چوکی رکھ کر اس پر اس طرح بیٹھ جانا چاہئے۔ کہ پانی چوتڑوں کے نیچے چوکی کے پیندے تک ہی آئے۔ اور ایک تولیہ پانی میں بھگو بھگو کر اپنے کمر۔ پیڑو اور اعضائے تناسل کو بار بار لگانا چاہئے۔ مسٹر لوئی کوہنی نے اس آخری طریق کو سٹز باتھ اور پہلے بغیر چوکی والے طریق کو ہپ باتھ کے نام سے موسوم کیا ہے۔ اور چوکی والے سٹز باتھ کو اپنی ذاتی تجویز ظاہر کیا ہے۔ غرضیکہ ڈاکٹر لوئی کوہنی نے واٹر کیور میں۔ جو کچھ تبدیلی کی ہے۔ وہ محض اتنی ہی ہے۔ مگر ہم نے اُن کی کتاب

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

سے پہلے کی شائع شدہ کتب میں بھی اس کا بیان دیکھا ہے۔ جل چکتسا میں ہپ باتھ عموماً وہی ہے۔ جس کا ہم نے ہاف باتھ کے نام سے پہلے ذکر کیا ہے۔ لوئی کوہنی کے ہپ باتھ کو دیگر جل چکتسا کے عامل سِٹز باتھ کے نام سے پکارتے ہیں ؛

گرم پانی سے سِٹز باتھ۔ بجائے سرد پانی کے گرم پانی کا سِٹز باتھ مندرجہ ذیل حالتوں میں بہت جلدی حیرت انگیز فائدہ دکھلاتا ہے۔ ریح اور کف کی امراض مثلاً خون حیض کا رُک جانا۔ پیٹ میں درد۔ قولنج۔ پتھری۔ پیشاب کا بند ہو جانا۔ درد گُردہ وغیرہ امراض اِس کے استعمال سے فوراً دُور ہوتی ہیں۔ مریض کے حالات کے مطابق یہ غسل گرم ادویات مانند السی پوست وغیرہ کا جوشاندہ بنا کر بھی کرایا جا سکتا ہے ؛

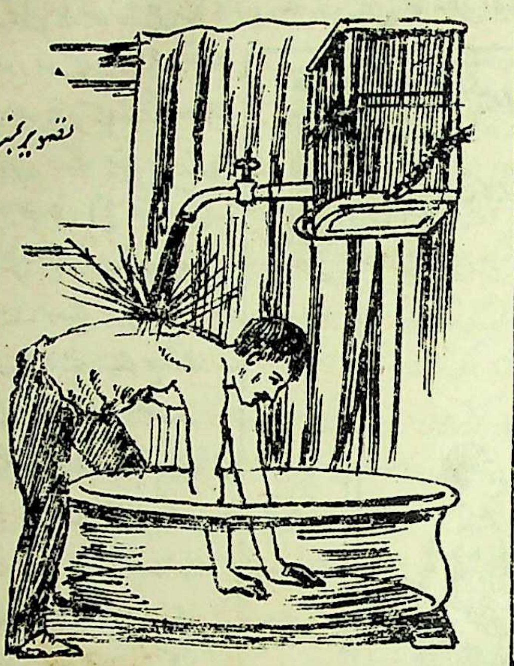
نوٹ۔ ٹھنڈے یا گرم پانی سے سِٹز باتھ دیتے وقت اگر سر میں کچھ بوجھ سا معلوم ہو تو ٹھنڈے پانی سے تولیا بھگو کر سر پر رکھ دینا چاہیئے ؛

ڈوش باتھ DOUCHE BATH (دھار اشنان) دس یا بیس فٹ کی اُونچائی پر پانی سے بھرا ہوا کوئی لمبا سا برتن رکھو۔ اِس میں ایک اِنچ سے دو اِنچ تک گھیرے کا سٹاپ کاک یا ٹونٹی لگا کر اُس برتن میں پانی بھر دو۔ اور پھر سٹاپ کاک کو کھول کر اُس پانی کی دھار چھاتی یا کمر پر باری باری سے برداشت کرو ؛

یہ غسل کم از کم ایک منٹ اور زیادہ سے زیادہ پانچ منٹ تک کرانا چاہیئے۔ لیکن بہت کمزور بیماروں کو اس کا استعمال بالکل نامناسب ہے۔ اور کمزور جسم والے تندرست آدمیوں کو بھی موسم سرما میں یہ نہیں کرنا چاہیئے۔ البتہ موسم گرما میں حسب برداشت

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



تصویر نمبر ۷

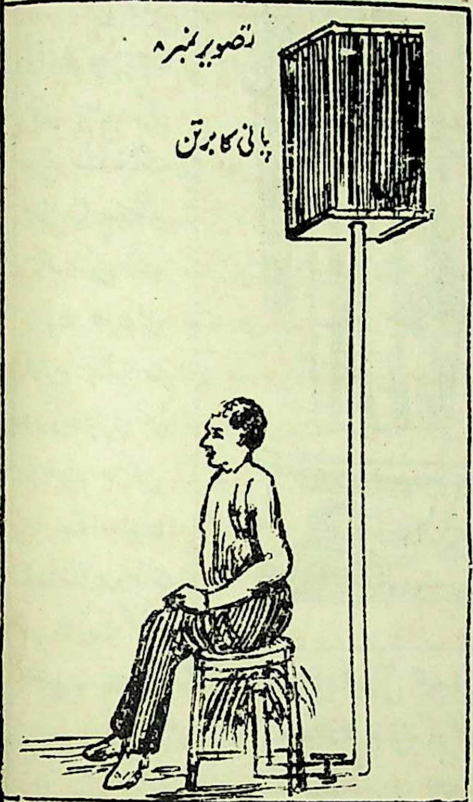
مضائقہ نہیں۔
سر پر پانی نہیں ڈالنا چاہیئے بلکہ پہلے سر کو پانی سے بھگو لینا چاہیئے۔ تاکہ سر کی طرف زیادہ دورانِ خون جا کر سر درد وغیرہ کا باعث نہ بن جائے۔ یہ بہت زبردست اور طاقت بخش غسل ہے۔ یہ غسل خون کی چھوٹی چھوٹی رگوں کو بہت اُکساتا ہے۔ اور اُن میں براہ راست پانی کی ٹکر سے دورانِ خون بڑے زور سے شروع ہو جاتا ہے۔ کمزور چھاتی والوں کو پہلے چار پانچ فٹ کی بلندی سے ابتدا کرنی چاہیئے۔ بعد غسل جسم کو خوب پونچھ کر موسم کے مطابق گرم یا سرد کپڑے پہن لو۔ اور تھوڑی ورزش کر لو۔ جس سے جسم میں گرمی آجائے ॥

فوائد۔ مقوی اعصاب۔ دافع نامردی۔ محرک باہ +

فوارہ کا غسل - FOUNTAIN BATH (فونٹین باتھ)۔ جل چکتسا کا یہ عمل نہایت ہی اعلےٰ اور مفید ہے۔ کوئی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

گول یا لمبوترا ٹین کا برتن لے لو۔ جس کا قطر ایک یا دو بالشت۔



اور اونچائی ایک فٹ سے تین فٹ تک ہو اس کے پیندے میں چوتھائی انچ قطر کی نالی لگا کر حسب برداشت اس نالی کو ۵ فٹ سے ۱۰ فٹ تک لمبا کرو۔ پھر زاویہ قائمہ پر خم دے کر نصف فٹ کے فاصلہ پر دوسرا خم نالی کے متوازی لگاؤ دُم چھ انچ لمبا اُوپر کی طرف دو۔ تاکہ پانی فوارہ کے اصول پر زور سے اُوپر اُٹھے۔ پانی کو مرضی کے مطابق کھولنے یا بند کرنے کے لئے ایک سٹاپ کارک پہلے خم کے پاس ہی لگا دینا چاہئے اس پانی کی دھار کے اُوپر کرسی یا درمیان سے پھٹا ہوا سٹول اس طرح بچھا کر بیٹھ جاؤ۔ کہ وہ پانی کی دھار قدرے زور سے سیون۔ فوطوں۔ اعضائے تناسل کی جڑ۔ مقعد یا زنانہ اعضائے تناسلی بیرونی سے ٹکر کھائے۔ یہ غسل موسم کے مطابق ایک

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

منٹ سے ۵ منٹ تک ایک وقت میں کرنا چاہئے - اور دن میں دو یا تین دفعہ کر سکتے ہیں ؛

پورٹیبل فونٹین باتھ PORTABLE FOUNTAIN BATH

(غسل فوارہ کا ایسا سامان جو جہاں چاہیں - سہولیت سے استعمال کر سکیں - اور ادھر سے اُدھر لے جا سکیں) گیس لیمپ کی ٹینکی (جس کے اوپر گھڑی ہوتی ہے) اور ولایتی براس کارک کی مدد سے بھی جس کے ذریعہ پمپ سے ٹینکی میں ہوا داخل کر کے تیل کو تانبے کی تار کے راستہ حسب منشاء اونچائی تک لاکر لیمپ کو روشن کیا جاتا ہے - کی مدد سے بہت عمدہ سامان غسل فوارہ کا بن سکتا ہے - جس سوراخ سے تیل اچھل کر تانبے کی کھوکھلی تار میں چڑھ جاتا ہے - اُس پر ایک انچ کے ⅛ یا ¼ حصہ قطر کی ایک نالی اس طرح لگواؤ - کہ اس سے ٹینکی کا پانی کافی زور کے ساتھ نکل سکے - کسی دانا کاریگر سے بنوا کر امیر لوگ بڑے بڑے شہروں میں سہولیت سے اس سامان کو مہیّا کروا سکتے ہیں - یہ غسل فوارہ کا بہت پائیدار سامان بن سکتا ہے ؛

فوائد - زنانہ امراض رحم - بے قاعدگی حیض - سفید رطوبت کا آنا - رحم کی کمزوری - جریان وغیرہ کے لئے یہ حیرت انگیز فائدہ دکھلاتا ہے - اور مردانہ امراض منی - احتلام - جریان حارہ - کمزوری اعضائے تناسل یہاں تک کہ نامردی تک کے کئی مریضوں کو اس کے استعمال سے اس قدر فائدہ ہوا ہے کہ وہ حیران رہ گئے ہیں - نامردی کے جتنے علاج ہیں - اُن تمام کو ایک طرف اور اس علاج کو دوسری طرف رکھنے سے بھی اس کا پلڑا برابر رہتا ہے - تناسلی اعضا کی اندرونی سوزش -

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کثرتِ حیض اور جھوٹا شہوتی جوش اور سُرعت انزال اس کے استعمال سے دُور ہو سکتا ہے۔ یہ غسل فوطوں کی ڈھیلی اور حرارت سے کمزور شُدہ رگ پٹھوں اور منی کی نالیوں کو باقاعدہ سکیڑنا اور اُن کی قوتِ ماسکہ کو بڑھاتا ہے۔ علاوہ اس کے دائمی قبض اور بواسیر کے لئے یہ ایک نہایت ہی مفید عمل ہے۔ مایوس مریضوں کو اس کا استعمال ضرور کچھ عرصہ تک کرنا چاہیئے۔ اور صاحبِ حیثیت اصحاب کو ایک آلہ بنوا کر اپنے غسل خانہ میں رکھنا چاہیئے۔ یہ آلہ ہر ایک شخص بڑی آسانی اور تھوڑے خرچ سے خود بنوا سکتا ہے۔ بنا بنایا بھی کئی طرح کا یہ آلہ بڑے بڑے جل چکتسا کے کارخانوں سے مل سکتا ہے۔ مگر اس کی قیمت کسی قدر زیادہ ہوتی ہے۔ ہاں اس آلہ کا کام وستی جنتر یا سوید جنتر سے بھی لیا جا سکتا ہے۔ لیکن چونکہ ان میں تھوڑا پانی آتا ہے۔ اس لئے اُن کی دھار کافی زور سے نہیں لگتی۔ تاہم یہ مُفید ہے ؛

واضح ہو کہ یہ عمل ہمیشہ سرد پانی سے کرنا چاہیئے۔ گرم سے شاذ و نادر ہی کیا جاتا ہے ؛

سِرسنان (ہیڈ باتھ)۔ پادسنان (پاشویہ)۔

ہینڈ باتھ (ہاتھوں کا غسل) جب سر میں سخت گرمی معلوم ہو۔ یا سر گرمی سے چکرائے۔ آنکھوں اور سر میں جلن یا درد ہو۔ تو سر کو کسی کھلے برتن میں جیسا کہ تصویر سے ظاہر ہے۔ پانچ سے دس منٹ تک بھگونا چاہیئے۔ یا سر پر پانی کی دھار لوٹے سے ڈلوانی چاہیئے۔ یا سرکہ اور گلاب ٹھنڈا کر کے سر کو دھونا چاہیئے۔ یہ غسل نکسیر سردرد وغیرہ کو مُفید ہے ؛

پاشویہ۔ ٹھنڈے پانی سے پاؤں کو دھونا سردرد۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

تصویر نمبر ۹

گرمی - پاؤں کی جلن - گرمی کے موسم میں سر میں چکر آنا وغیرہ کے لئے بہت مفید ہے گیلی گھاس پر پھرنا - برف پر ننگے پاؤں چلنا - ٹھنڈے پتھر یا فرش پر ننگے پاؤں چلنا - تالاب - یا ندی میں جہاں گھٹنوں تک پانی ہو - روزانہ گرمی میں ۱۵ ۲۰ منٹ کے لئے اور سردی میں ۵ منٹ کے لئے چلنا آنکھوں کو طاقت دینا - بینائی کو تیز کرنا - دانتوں اور مسوڑھوں کے درد کو مفید ہے ۞

گرم پانی سے پاؤں دھونا - جب سخت بخار ہو - مریض کا سر درد کر رہا ہو - مریض بکواس کر رہا ہو - سرسام یا سنپات ہو - تو مریض کے پاؤں کو گھٹنوں تک کسی کھلے برتن میں گرم پانی ڈال کر اوپر سے نیچے کو برابر نصف گھنٹہ تک ملنا - اور سر پر برف یا گیلا کپڑا بار بار لگاتے رہنا چاہیئے - یہ عمل دماغ سے خون اور بخارات اُتارنے کے لئے نہایت مُفید ہے - اِس سے بیہوش مریض بھی آنکھیں کھول دیتے ہیں - اور پانی کے گرم بخارات کے اثر سے تمام جسم پر پسینہ آکر طبیعت کھل جاتی ہے - یہ عمل کرتے ہوئے مریض کو اوپر چادر یا کمبل اوڑھا دینا چاہیئے - تاکہ ہوا نہ لگے - اور پاؤں کی گرمی سے تمام جسم گرم ہو کر سہولت سے پسینہ آجائے - کئی دفعہ سخت بکواس کرنے والے مریض کو تھوڑی سی رائی ڈال کر گرم پانی کا پاشویہ کرانے سے فوری فائدہ ہو کر

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اسکے ہوش و حواس درست ہو گئے ہیں - کئی مرتبہ ہم نے یہ غسل ایسے آدمیوں کو بھی دیا ہے - جو قریب المرگ تھے - اور جن کا دم اکھڑ گیا تھا - آنکھیں بدل گئی تھیں - نبض ساقط ہو رہی تھی - اس طرح تھوڑی سی دیر تک یہ عمل اس حد تک جاری رکھ کر جس سے پسینہ نہ آئے محض حرارت ہی پیدا ہو - یہ دیکھا گیا - کہ جو مریض اس وقت آخری سانس لے رہا تھا - وہ دس بارہ گھنٹہ تک اور زندہ رہا - الغرض ایسے موقعوں پر میں نے اس غسل سے تا بدبشور اور سٹر کنیا کی جلدی بیکاریوں کا کام لیا ہے - بعض مرتبہ اس کے استعمال سے ہوش و حواس پراگندہ قریب المرگ مریض بھی آخری چند باتیں کرنے لگتے ہیں ؛

ٹھنڈے پانی کی پٹیاں یا گدیاں - جلن والی جگہوں پر مثلاً چھاتی - سر اعضائے تناسل وغیرہ پر کپڑے کو پانی میں تر کر کے رکھنا بھی بہت مفید ہے - چنانچہ سرکہ - گلاب کا عرق اور پانی ملا کر اور اس میں کپڑا تر کر کے تپ دق کے مریض کی چھاتی پر رکھنا اس کی جلن اور بخار کی تیزی کو کم کرتا ہے - اور اُسے تسکین بخشتا ہے - ایسے ہی بخاروں میں جہاں سخت سر درد یا چکر آ رہے ہوں - پانی یا سرکہ ملے عرق گلاب اور پانی میں تولیا تر کر کے ماتھے اور سر پر رکھنے سے آرام اور تسکین ہو جاتی ہے - سردی کے دردوں اور کھانسی وغیرہ بلغمی یا وایو کی امراض میں اس مقصد کے لئے گرم پانی یا جوشاندہ پوست حسب ضرورت استعمال کرنا چاہئے ؛

سٹیم باتھ STEAM BATH (بھاپ کا غسل) کا مفصل بیان ہم پہلے ہی کر آئے ہیں علاوہ ازیں اور بہت سے طریق استعمال ہیں لیکن چند نہایت ضروری اور مفید طریق ہم نے یہاں تفصیلاً دے دیئے ہیں - اگر پبلک نے ان مضامین کی قدر کی - تو جلد ان پر مزید روشنی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ڈالیں گے ۔

پانی کا اندرونی استعمال

پانی پیا جاتا ہے۔ یہ پیاس بجھاتا ہے۔ خون کو معتدل القوام کرتا اور معدے نیز آنتوں کو صاف کرتا ہے۔ معدے کو پانی سے صاف کرنے کے تین طریق ہیں ۔

پہلا طریق ۔ غذا سے ایک گھنٹہ پیشتر دن میں دو دفعہ گرم پانی پینا ۔

دوسرا طریق ۔ بذریعہ قے۔ اور وہ اس طرح کہ پہلے مریض کو ایک گلاس ٹھنڈا پانی پلاؤ۔ پھر فوراً ہی نیم گرم بدمزہ و بدذائقہ پانی ایک گلاس بھر کر پلا دو۔ دونو کے ملنے سے معدہ میں تذبذب ہوگا۔ اب پھر انگلی سے حلق پر خراش کرو۔ تو خوب کھل کر قے ہو جائے گی ۔

تیسرا طریق ۔بذریعہ نولی کرم[1] ہے۔مشرقی نولی کرم میں تفصیلاً بیان ہو چکا ہے۔ مغربی طریق کا نولی کرم بھی ایک عمدہ اور بے ضرر عمل ہے۔ جو قریباً قریباً وہی فوائد رکھتا ہے۔ جو مشرقی طریق عمل سے حاصل ہوتے ہیں۔ ذیل میں ہم نولی کرم جنتر کی تشریح بناوٹ اور ترکیب استعمال درج کرتے ہیں۔ مشرقی طریق کے مطابق نولی کرم شروع کرنے سے پہلے اگر چند روز مغربی نولی کرم ربڑ کی نالی کے ذریعہ کر لیا جائے۔ تو جلدی اور سہولت سے کامیابی ہو جاتی ہے مگر دونو عمل ساتھ ساتھ بھی کئے جا سکتے ہیں۔ یہ دونو اپنے اپنے فوائد میں یکساں ہونے پر بھی موقع موقع پر نسبتاً موزون اور غیر موزون

[1] مراد دھوتی کرم سے ہے ۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

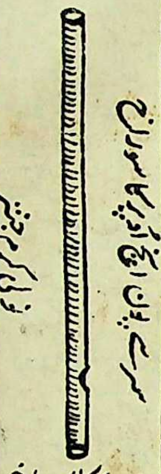
ہوتے ہیں۔ مثلاً جب معدہ میں غیر منہضم غذا کے پس ماندہ ٹکڑے ابھی پڑے ہوں۔ یا مریض کوئی زہر کھالے۔ تب ربڑ کی نالی زیادہ مُفید ہوتی ہے۔ اور جب غذا کی نالی اور معدہ میں بلغم بکثرت ہو۔ کھانسی یا دمہ ہو اور حلق میں کثرت سے بلغم رہتا ہو۔ تب کپڑے سے صاف کرنا زیادہ مُفید ہے۔ ربڑ کی نالی کے استعمال میں یہ فضیلت ضرور ہے۔ کہ وہ معدہ کو پانی کے ذریعہ دھو دیتی ہے۔ اور جلدی صاف کی جاسکتی ہے۔ مگر بوجہ لچک دار ہونے کے وہ بلغم وغیرہ سے لپٹے اور چمٹے ہوئے غیر منہضم مواد کو کافی طور پر نہیں نکال سکتی۔ اگر کوئی سمجھ دار سیار بگر ریشم یا کسی دوسری چیز کے نرم تاگوں یا ریشوں سے ربڑ کی نالی بُن دے۔ تب اِس سے دونو کام لئے جاسکتے ہیں ٭

ربڑ کا نولی کرم جنتر

انگریزی میں معدہ کو صاف کرنے والی نالی کا نام سٹومک ٹیوب STOMACH-TUBE ہے۔ یہ کئی طرح کی ہوتی ہیں کسی کے اوپر ربڑ کی یا کانچ کی پیک (کیمف) ہوتی ہے۔ اور کوئی بغیر پیک کے ہی ہوتی ہے۔ اس کا سوراخ والا سرا جو منہ میں داخل کیا جاتا ہے۔ گول اور صاف بغیر کنارں کا ہوتا ہے۔ لیکن اس کے آخری سوراخ سے ایک انچ اُوپر ایک اور سوراخ ہوتا ہے۔ یہ دو سوراخوں والا سرا حلق کی راہ منہ میں نگلا جاتا ہے۔ بعض نالیاں سخت اور بعض لچک دار ہوتی ہیں۔ سخت نالی صرف ہاتھ سے حلق میں چلی جاتی ہے۔ مگر نرم نالی کو نگلنا پڑتا ہے۔ یہ نالیاں باوجود سادہ اور معمولی دکھلائی دینے کے بہت گراں قیمت یعنی چھ سات روپیہ پر فروخت ہوتی ہیں۔ ان کی لمبائی ایک گز یا اِس سے کم و بیش ہوتی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

تصویر نمبر (۱)



ہے۔ میں نے بہت عرصہ معمولی لچکدار ربڑ سے ہی نولی کرم کا کام لینے کی سوچ کر آخر اسی ربڑ سے جو وستی جنتروں میں استعمال کی جاتی ہے۔ نولی کرم کا کام نہایت آسانی سے لیا ہے۔ البتہ ربڑ کافی لچکدار مگر مضبوط ہونی چاہئے۔ اور جو طرف منہ میں نگلی جائے۔ اس کے آخری سوراخ سے پون انچ اوپر ایک اور سوراخ بیچے سے ربڑ کے صرف ایک طرف کر دینا چاہئے۔ بس یہ نولی کرم جنتر تیار ہوگیا۔

ترکیب استعمال - صبح کے وقت غذا سے کم از کم ایک گھنٹہ پیشتر اور بالکل خالی پیٹ تازہ یا معمولی کوسا پانی آدھ سیر سے ایک سیر تک پی لیجئے۔ اور اس کے بعد نالی کا وہ سرا جس میں ایک فالتو سوراخ ہے۔ پانی میں بھگو کر حلق میں اس طرح نگلتے جائیں۔ جس طرح غذا کا لقمہ نگلا جاتا ہے پہلے ذرا ذرا حلق میں خراش ہوگی۔ اور یہ جی کریگا۔ کہ نالی نکال لیں۔ مگر حوصلہ کریں۔ یہ کوئی مشکل کام نہیں ہے۔ اب آپ کو معلوم ہوگا۔ کہ نالی آسانی سے جا رہی ہے۔ دل متلائے گا۔ اور قے بھی آئے گی۔ صرف پہلے ایک یا دو دن۔ پھر ہرگز نہیں۔ اگر قے آئے۔ تو بے شک نالی حلق میں ڈالے ہوئے قے کر دیجئے۔ جب نالی سالم اندر چلی جائے۔ اور صرف پانچ یا چھ انگل باہر رہے پھر گہرا سانس اندر اور باہر لیں۔ تب پانی نالی سے باہر آنے لگ جائے گا۔ سر کو ذرا زمین کی طرف کر دیجئے۔ تھوک۔ بلغم اور کف حلق سے خوب نکلے گی۔ کپڑے سے صاف کرتے جائیں۔ کئی بار

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

بار ایسا گہرا سانس لینے سے پانی بار بار باہر آنے گا - (اگر پانی رک جائے - تو نالی تھوڑی سی باہر کریں - یا حسب ضرورت اندر کریں - بالفرض غذا یا بلغم سے نالی کا سوراخ بند ہو جائے - اور نالی سے پانی باہر نہ آسکے - تو سالم نالی باہر نکال کر رکاوٹ دور کر کے نالی پھر اندر داخل کریں) - جب پانی باہر نکل آئے - تب نالی کو آہستگی سے نکال لیجئے - اور خوب دھو کر دوبارہ پھر اسی طرح سے کیجئے - پہلے دن ایک دفعہ کافی ہوگا - دوسرے دن دو دفعہ - اور پھر اسی طرح ہفتہ میں ایک دو دفعہ کیجئے - روز بروز آپ کو عملی تجربہ ہوتا جائے گا - اور اس عمل میں رفتہ رفتہ آپ کو بڑا لطف آنے لگے گا - اور دلچسپی پیدا ہو جائے گی -

پانی کا اندرونی استعمال بذریعہ وستی کرم

وستی کرم کے متعلق پہلے کافی لکھے جا چکے ہیں - اور شودھن دودھی میں وضاحت سے وستی کرم کی تفصیلات حقیقت وغیرہ درج کر دی گئی ہے - لیکن حقیقت میں اس مفید طریق علاج کی جتنی بھی تعریف کی جائے کم ہے - یہ آناً فاناً فائدہ دیتا ہے - اور بالکل بے ضرر ہے - پانی سے امراض کے علاج کے جتنے طریق ہیں - اسے اگر ان کا سرتاج بھی کہا جائے - تو بجا ہی ہے :-

پانی کا اندرونی استعمال بذریعہ اوتر وستی کرم

وستی جنتر میں ایک یا دو سیر تازہ یا نیم گرم پانی سادہ یا پھٹکڑی وغیرہ حل کردہ بھر کر آلہ کو اونچی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

دیوار کے ساتھ کیل سے لٹکا دو۔ اور مریضہ چارپائی یا لکڑی کے تختہ پر پشت کے بل لیٹ کر خم دار اور فوارہ سے سوراخ والا زنانہ نوزل بیچ لگا کر آہستگی سے خود ہی (پانی یا گلیسرین سے تر کر کے) اپنی یونی یعنی فرج میں قریباً سارا رکھ لے۔ اور بیچ کو کھول دے۔ تاکہ پانی اندر رحم کے منہ پر ٹکر کھاتا ہوا تمام یونی سے رطوبت متعفنہ وغیرہ کو دھوتا ہوا گرنا چاہئے چونکہ کولن کی طرح یونی میں پانی ٹھہر نہیں سکتا۔ لہٰذا نیچے کوئی برتن اس طرح رکھ دینا چاہئے۔ کہ پانی اس میں گرتا جائے۔ اور کپڑا خراب نہ ہو۔ اس طرح صرف تازہ یا ٹھنڈے قابل برداشت پانی سے دن میں دو تین یا چار دفعہ پانچ پانچ منٹ کے لئے اونر دستی کرم کیا ہوا بہت سی امراض رحم یعنی خون حیض کا بے قاعدہ آنا۔ درد سے آنا۔ سفید رطوبت کا کثرت سے آنا۔ کمزوری رحم۔ سوزاک۔ آتشک وغیرہ کو نہایت مفید ہے۔ پرسوتہ (زچہ) عورت کو گرم یا کوسے پانی سے اونر دستی کرانا چاہئے۔ حالت حمل میں جب کہ کسی بد پرہیزی سے خون آنا شروع ہو جائے۔ اور اس طرح اسقاط کا خطرہ پیدا ہو جائے۔ تب اونر دستی کرم ہمیشہ ٹھنڈے یا برف کے پانی سے کرانا چاہئے۔ نیز پیڑو واندام نہانی پر بھی برف کی ٹکور ہونی چاہئے۔ مگر حمل کی معمولی حالت میں اونر دستی نہیں کرانا چاہئے ایام حیض میں شدت کا درد ہونے پر ہمیشہ گرم پانی سے ہی یہ عمل کرانا مناسب ہے۔ اور ساتھ ہی پیڑو پر گرم ٹکور بھی کرنی چاہئے +

عام ہدایات

جل چکتسا کے دوران میں مندرجہ ذیل امور کو خاص طور پر ملحوظ رکھنا چاہئے:

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(۱) مریض کی خوراک باقاعدہ ہو۔ کوئی منشی اور تیز چیز نہ کھائے۔
(۲) غذا سادہ۔ دودھ۔ چاول۔ پھل۔ شلغم۔ کدو۔ آلو۔ گھی بقدر ہضم کھائے جائیں۔ چاء اور تمباکو سے پرہیز رہے ؛
(۳) گوشت بالکل نہ کھائے۔ یا اگر کھائے تو بہت کم۔ انڈا کھایا جا سکتا ہے ؛
(۴) غذا کھا کر فوراً غسل نہ کرو۔ بلکہ بعد غذا کم از کم تین گھنٹہ انتظار کر کے بخوبی ری ایکشن ہو جانے پر کھانا کھانا چاہیئے۔ اگر غسل کرنے کے بعد سردی لگ رہی ہو۔ اور پیٹ بھر کر غذا کھالی جائے۔ تو ضرور یا تو قے ہو جائے گی۔ یا ہاضمہ میں کم و بیش فتور پیدا ہو جائے گا ؛
(۵) مریضوں کی چادر۔ کمبل۔ تولیا۔ ٹب وغیرہ سامان خوب صاف رہیں۔ بسا اوقات ان کو دھوپ میں رکھنا چاہیئے۔ اور دافع عفونت اشیاء (نیم۔ کافور۔ صندل وغیرہ کے جوشاندے) سے دھو ڈالو۔ یا اُن کی دھونی دے دیا کرو۔ یا محض پانی یا فینائل میں جوش دے لیا کرو۔ تاکہ ان کی تمام اندرونی غلاظت دور ہو جائے ؛
(۶) بھوک سے زیادہ غذا مت کھاؤ۔ اور طبیعت کو خوش و خرم رکھو۔ کھلی ہوا میں حسب برداشت چہل قدمی یا کوئی اور ورزش کرو ؛
(۷) غذا کے درمیان کثرت سے پانی یا کوئی اور رقیق چیز نہ پیو۔ اس سے معدہ کمزور ہو جاتا ہے ؛
(۸) جل چکتسا کے علاج میں حتی المقدور جماع اور ہر قسم کی اکساہٹ سے پرہیز کرو۔ جو کام کمزور کرنے والے ہوں اُن سے پرہیز کرنا ضروری ہے ؛

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(۹) ٹھنڈے پانی کے استعمال کی عادت بتدریج ڈالنی چاہیئے۔ جو عادی نہ ہوں۔ اُن کو فوراً ہی بہت ٹھنڈے پانی کا کوئی عمل ایک دم نہ کرنا چاہیئے۔

ناظرین! اب ڈاکٹر پانی کا مشورہ یعنی جل چکتسا کا مضمون ختم ہوتا ہے۔ بہت سے امور اصولاً اور کئی امور تشریحاً بیان کر دیئے گئے ہیں۔ دانا کو اشارہ کافی ہے۔ لہٰذا آپ محض اِن اصولوں کو ہی سمجھ کر اس کو بہت کچھ پھیلا سکیں گے۔ جو اصحاب یہ نہ کر سکیں۔ تو اُن کے لئے مفصل بیان کردہ طریق بھی مکتفی ہوگا۔ کامیاب عملیات اور تجربات کی شہادتیں اِس کتاب میں عمداً نہیں دی گئیں لیکن اُمید ہے۔ کہ اس کتاب کی اشاعت کے بعد چونکہ یہ مضمون بہت وضاحت کے ساتھ پبلک کے سامنے پیش ہوگا۔ لہٰذا ہر گوشہ سے مشتاق ناظرین اپنے تجربہ اور آزمائش کے بعد جن جن نتائج پر پہنچیں گے۔ اُن کی اطلاع ہمیں بھی ضرور فرداً فرداً دیتے رہینگے بشرطِ مناسب عوام کے اِن تجربات کو علیحدہ ایک کتاب کی صورت میں ہدیہ ناظرین کیا جائے گا۔ تاکہ اس کم خرچ اور سہل علاج کے متعلق ہر ایک شخص اپنا اطمینان کر کے بذاتِ خود اِس سے فائدہ اُٹھا سکے۔

معالج صاحبان کے لئے اِس خاص بات کا ذکر نہایت ضروری ہے۔ (جیسا کہ میں نے شودھن ودھی میں بھی بتلایا ہے۔ اِنسانی جسم سے غلاظت دُور کرنے والے چار اعضاء ہیں۔ جن کو ہم داروغہ صفائی کہہ سکتے ہیں۔ گُردے۔ آنتیں۔ جلد اور پھیپھڑے۔ ڈاکٹر پانی مختلف طریقوں سے اِن سب پر اثر کر کے اِن کے کام کو بڑھا کر تمام ردی مادوں سے جسم کو صاف کرتا ہے۔ اکثر جل چکتسا

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کے مختلف عملوں کے دوران میں مریضوں کے جسم سے سخت مضر صحت بلائیں نکلتی ہیں۔ مثلاً پارہ کے ذرات - افیون - اور تماکو کے ذرات جو انہوں نے کبھی برسوں پیشتر کھائے تھے۔ وہیٹ شیٹ پیک اور بھاپ کے غسلوں سے صاف دکھلائی دیتے ہیں۔ اور چادروں میں سے بھی خاص قسم کی بو آنے لگتی ہے۔ جس سے یہ ظاہر ہوتا ہے۔ کہ جسم کے اندر اسی قسم کے ردّی مواد موجود ہیں۔ لہٰذا معالج کو خود بھی ایسے مریضوں کے علاج میں احتیاط کرنی چاہئے۔ بعض دفعہ جب بھاپ کا غسل ایسے مریضوں کو دیا جاتا ہے۔ تو کمرہ بخارات سے جو جسم سے نکلتے ہیں بھر جاتا ہے۔ اور اس وقت اگر کافی تازہ ہوا نہ ملے۔ تو معالج اور مریض دونوں کو بعض مرتبہ چکر اور بے ہوشی سی ہو جاتی ہے۔ لہٰذا اس کے متعلق مناسب احتیاط ضروری ہے۔ یہ حالات اور واقعات اس امر کا کافی ثبوت ہیں۔ کہ

ایشور نے تمام دنیا کی صفائی اور غلاظت کو دھونے اور انسانی جسم کی مشین کے تمام پرزوں سے بیماری کے مواد نکالنے اور اس زندہ کل کے پرزوں کے زنگار کو دور کرنے کے لئے ایک اعلیٰ کارنگیر ڈاکٹر مقرر کیا ہے۔ جس کا نام پانی ہے۔ اس کی امداد سے ہر شخص کو پورا پورا فائدہ اٹھانا چاہئے۔

ڈاکٹر پانی کا بیان ختم ہوا

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

مہنت سیتارام دت کویراج

موجد

آدتیہ رسایَن -

انارکلی
لاہور

کی مصنفہ

طبی و اخلاقی کتابیں

اپنی بھلائی و اولاد کی بہتری کیلیے پڑھو

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

چشمۂ زندگی

فہرست مضامین - جسمانی و تناسلی تشریح معہ تصاویر - منی و حیض پر ویدک یونانی ڈاکٹری دلچسپ تحقیقات شادی پر اسلامی - ویدک اور مغربی نہایت مفید اور کارآمد معلومات حمل زچہ بچہ کے متعلق بیشمار ہدایات امراض حاملہ امراض زچہ - امراض بچگان کا علاج یا دوسرے تناسلی امراض کا ویدک یونانی اور قدرتی علاج وغیرہ بیشمار قیمتی قابل دید اور ضروری واقفیت سے بھرا ہوا ہے قیمت دوسرا ایڈیشن عہ ڈاک خرچ علاوہ ۸ ر

ڈاکٹر کلام

یہ اپنے مضمون کی اردو زبان میں پہلی کتاب ہے - خیال کلام کی ماہیت قیمتی منتروں اور کلاموں کا استعمال بغیر ادویات صرف کلام یا منتر سے امراض جسمانی کا مکمل علاج ۵

ڈاکٹر پانی

بغیر ادویات صرف پانی سے امراض کا علاج پانی کے استعمال کے مختلف طریق ٹھنڈے گرم پانی کے فوائد - انیمہ یا دستی کرم - نلی کرم کے فوائد پسینہ دلانے کے مفصل طریق - مشرقی و مغربی طریق علاج - پانی پر بڑی بڑی کتابوں سے زیادہ مضمون اس میں پایا جاتا ہے قیمت ۴ ر

طبی مشورہ

فہرست مضامین - نرالا خیال - ڈاکٹر ہوا - ڈاکٹر پانی - ڈاکٹر غذا - ڈاکٹر خیال ڈاکٹر آفتاب - ڈاکٹر ورزش وغیرہ - نلی کرم - دستی کرم - بیشمار مفرد و مرکب ادویات و آسان نسخہ جات - قدرتی ہدایات - علاج بخار - بدہضمی - قبض - زکام - ہیضہ دق - دمہ امراض منی - امراض چشم وغیرہ نہایت ضروری مضامین کا دلچسپ مجموعہ ہے - قیمت چھوٹا ایڈیشن ۸ ر ۲ صفحہ ۸ ر - ڈاک خرچ ۸ ر

گلشن راحت

یہ خوبصورت دلکش کتاب روزانہ پڑھنے کے قابل ہے - راحت کے چار درجہ اور اُن کے حصول کے چار ذرائع کا پر مضمون بیان مشترک کلمات وغیرہ قیمت ۱ ر

اتالیق صحت

اس کتاب میں صحت کے سنہری اصول اسباب الامراض - ذرائع صحت پر نہایت کارآمد نوٹ دیئے گئے قیمت ۲ ر

آئینہ شفا

قیمت ۱ ر

شودھن ودھی

یعنی دائمی قبض کا قدرتی علاج قیمت ۴ ر

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

باتصویر رہنما شادی کتاب

تحفہ شادی

اپنی بھلائی اور اولاد کی بہتری کیلئے پڑھو

فہرست مضامین یضمونکی فضیلت پر لطف شادیاں
پودوں میں وصال - دلچسپ نوٹ - حیوانات میں
جذبہ نسل کے مشاہدات - مرد اور زنانہ پوشیدہ تناسلی
بناوٹ - بالتصاویر رنگین (بلاک) حفاظت منی کی تفصیل
منی کی خصوصیت - عجیب نتائج حیوانات میں گربھادہان
قدرتی استعمال طبی و اخلاقی خاص ہدایات آداب صحبت
بطریق اسلام ہدایات صحت بطریق شاستر جذبہ شہوت کی فلاسفی
شادی کی فضیلت پیغمبر اسلام کا قیمتی فرمان بھگوان
منو کا فرمان - نزدیکی رشتوں میں شادیاں - دائمی و
عارضی شادیاں - طلاق - بے میل شادیاں - فرائض
نامہ شادی - فرائض نامہ خاوند - فرائض نامہ بیوی -
قیمتی ایڈیشن - خاوند بیوی کی ملاقاتیں - سہاگ کی راتیں -
مشورہ ہدایت - شادی سے پہلے تیاری - جذبہ نسل کا ناجائز استعمال
مجرد طلبا کا دستور العمل - برہمچاریوں کے پروگرام - بستر دباس
غذا جسمانی و روحانی مشغلات - تناسلی امراض کا طبی قدرتی
و روحانی علاج وغیرہ قیمتی مضامین سے لبریز ہے
ایڈیشن قیمت باتصویر مجلد کتاب ۲۵۰ صفحہ ۱۲ محصول ۸
سندی قیمت ایک روپیہ ؛

باتصویر رہنما شادی کتاب

تحفہ خاوند

نئے یا پرانے شادی شدہ جوان یا بوڑھے مردوں
کیلئے طبی و اخلاقی مکمل رہنما ہے - خاوند بیوی کے
تعلقات اولاد کی پرورش و پیدائش کے متعلق
مشورہ وغیرہ بیشمار مضامین پر سنجیدگی و پاکیزگی
سے تفصیل کیساتھ لکھا گیا ہے مردانہ پوشیدہ امراض
کا مکمل علاج درج کیا گیا ہے - بیشمار قدرتی طریق اعلیٰ
درجہ کے نسخہ جات اور قیمتی معلومات سے لبریز ہے
کوئی خاوند اسکے مطالعہ سے ہرگز محروم نہ رہنا
چاہئے قیمت باتصویر مجلد ایک روپیہ محصول ۸ علاوہ

باتصویر رہنما بیوی کتاب

تحفہ بیوی

نئی و پرانی شادی شدہ یا قابل شادی جوان
عورتوں کیلئے نہایت کار آمد ہدایات کا قیمتی مجموعہ ہے
جو خانہ دار زندگی کا سچا پیشوا اور صحیح معنوں میں
ناصح دلہن ہے - امراض مستورات کی تشریح
اور علاج وغیرہ بیشمار مضامین سے پر ہے ؛
قیمت باتصویر مجلد عہ محصول ۸

مصنفہ :- مہتہ سیتا رام دت کوبراج آذنیہ رسائن انارکلی لاہور

لاہور ایجنٹ - سردار جے ایس سنت سنگھ تاجران کتب

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

تحفہ شادی کے تعریفی خطوط

پروفیسر شو شرما صاحب ممتحن آیوردیداچاریہ آل انڈیا آیورویدک مہا منڈل کلکوروڈ لاہور میرے علم میں یہ پہلی کتاب ہے۔ جو نازک تناسلی مضمون کو پاکیزگی سے سمجھاتی ہے آپنے سائنس کو اخلاق سے۔ سماج کو پوترتا سے اور صداقت کو بے ضرر طور پر قابل مبارک کامیابی سے ملا دیا ہے

شریمان لالہ دیسراج جی یکتا بی اے ایل ایل بی وکیل گوجرانوالہ۔ اس اہم مضمون کو ایسے سنجیدہ اور دلچسپ پیرایہ میں ادا کرنا آپ کا ہی حصہ ہے۔ میں نے اس مضمون پر پہلے بھی کتابیں پڑھی ہیں۔ مگر سچ کہتا ہوں۔ کہ ان میں نوجوانوں کے لئے ہدایات مناسب الفاظ میں درج نہیں ہیں۔ وہ بجائے کارآمد ہونے کے اُلٹا بُرا اثر ڈالتی ہیں۔ آپ نے اس امر کا خاص خیال رکھا ہے۔ اور ہر ہدایت کے لئے موزوں اور سنجیدہ الفاظ استعمال کئے ہیں ؛

خوب لکھا ہے تحفہ شادی

نوجوانوں کو خضرِ راہ بن کے
راہ دکھاتا ہے تحفہ شادی

اندوراج جی نے ادا کیا ہے
یہ بتاتا ہے تحفہ شادی

سچ تو یہ ہے کہ اس زمانے میں
اک مسیحا ہے تحفہ شادی

وقت شادی ہر ایک جوڑی کو
سب سے اچھا ہے تحفہ شادی

ہے مبارک کا مستحق یکتا
جس نے لکھا ہے تحفہ شادی

شریمان ودیا ساگر صاحب ایم اے ایڈووکیٹ ہائیکورٹ لاہور تحفہ شادی نوجوانوں کے لئے ضروری سنجیدہ اور عملی ہدایات دیتا ہوا مضمون کے اخلاقی پہلو کو ہر حالت میں مدنظر رکھتا ہے۔ نسلی مضامین پر یہ کتاب نایاب ہے

باتصویر کتاب ۲۵۰ صفحہ مجلد مصنفہ مہتہ سیتارام ڈی ٹی گوبراج آدتیہ رسائن لاہور قیمت ۲ محصول

امرتسر ایجنٹ:۔ سردار رنجن سنگھ متصل گھنٹہ گھر دربار صاحب

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

رائے بہادر لالہ جسونت رائے صاحب ڈسٹرکٹ سشن جج بہادر گوجرانوالہ "تحفہ شادی کا پاکیزہ مضمون واقعی قابل قدر ہے" ۔

لالہ سائیں داس صاحب ایم اے پرنسپل دیانند کالج لاہور "آپکا منشاء تحفہ شادی لکھنے کا قابل تعریف ہے"

تقدس مآب مشہور علامہ پیر مہر علی شاہ صاحب گولڑہ شریف - "دعا کی جاتی ہے - کہ تحفہ شادی کی اشاعت زیادہ ہو - تاکہ مخلوق کے لئے فائدہ مند ثابت ہو"

مخدوم جناب ویدبھوشن پنڈت ٹھاکر دت شرما موجد امرت دھارا لاہور "آج کل اس مضمون پر ایسی کتب لکھی جاتی ہیں - جو خواہشات کو بھڑکاتی ہیں - آپ نے یہ تحفہ شادی پاکیزہ دماغوں کیلئے لکھا ہے تاکہ وہ ضروری واقفیت حاصل کرکے جسمانی و روحانی خوشی کو قائم رکھیں"

استاد منطق حکیم حاجی حافظ محمد عبدالحق صاحب ایڈیٹر اہل السنت والجماعت امرتسر "تحفہ شادی مفید معلومات اور طبی مشوروں کا مجموعہ خاوند بیوی کا رہنما ہے - ہر ایک نوجوان کو اس کا مطالعہ کرنا چاہئے"

ویدبھوشن پنڈت گورداس رام صاحب بھاردواج رتن شاستری جنرل سکرٹری آل انڈیا ویدک اینڈ یونانی طبی نمائش لاہور "مرد و عورت کے تعلقات کو صحیح معنوں میں ظاہر کرنا ایک ضروری فرض ہے - جس کو تحفہ شادی میں ادا کیا ہے ہدایات واقعی علم طب کے مطابق کتاب نہایت مفید و مکمل ہے"

جناب شیخ غلام نبی صاحب والسرائے کیمپ انڈیا دہلی "آپ نے تحفہ شادی لکھ کر پبلک پر بالعموم اور نوجوانوں پر بالخصوص بہت بڑا احسان کیا ہے"

عالیجناب کوی بھوشن منشی رام سہائے تمنا ایڈیٹر دربار لکھنؤ
"یہ کتاب لاجواب زبس مفید عام ہے　　نوجوانوں کے لئے اک تحفہ آرام ہے"

جناب محمد الیاس خاں صاحب آنریری سکرٹری آل انڈیا آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس دہلی "تحفہ شادی اپنے موضوع پر اعلیٰ کتاب ہے"

مصنف :- مہنت سیتارام دت کویراج آدرشیہ رسائن انارکلی لاہور

لدھیانہ ایجنٹ :- لالہ لبھو رام بھگو - تاجران کتب

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

تحفہ شادی کے تعریفی خطوط

پروفیسر ڈاکٹر سدھیشور شاستری ایم اے پرنس آف ویلز کالج جموں۔ "تحفہ شادی درحقیقت بڑی دلچسپ اور مفید کتاب ہے۔ نوجوانوں کو اس کا پڑھنا ضروری ہے"

پروفیسر گوبند رام صاحب سیٹھ۔ ایم اے ڈی اے وی کالج کانپور۔ "تحفہ شادی کی اشاعت پر آپ کو مبارک باد دیتا ہوں۔ یہ کتاب جہیز میں دینے کے قابل ہے۔ برہمچریہ پر خاص زور دیا گیا ہے۔ جو بہت ضروری تھا"

پروفیسر کرشن کمار صاحب ایم اے دیانند اینگلو ویدک کالج کانپور۔ آپ نے "واقعی ایک اہم ضرورت کو مدنظر رکھ کر یہ کتاب مکمل کی ہے اور اپنا پاک فرض انجام دیا ہے"

مسٹر یُت سنگن چندر روشن بی اے ایل ایل بی وکیل پانی پت۔ آپ نے "جس خوبصورتی و متانت کیساتھ حیاتِ انسانی کے اہم ترین مضمون کو بذریعہ تحفہ شادی کوزے میں بند کیا ہے۔ میں اس کی کامیابی پر آپ کو مبارکباد دیتا ہوں۔ طرز تحریر نہایت پاکیزہ اور دلکش ہے۔ مضمون نوجوانوں کے لئے نہایت موزوں ہے"

سٹر یمان لالہ لاڈلی لال صاحب لائق ایم اے ۔ ایل ۔ ایل ۔ بی ایڈووکیٹ ۔ اٹاوہ

تحفہ شادی بنا کر بے نظیر و بے مثل
رکھ دیا ہے سامنے آئینہ حُسن عمل

نوجوانوں بتا کر راستی کا راستہ
خوب سمجھایا ہے اسمیں زندگی کا فلسفہ

کام دنیا میں کیا ہے واقعی یہ کام کا
حشر تک زندہ رہیگا نام سیتارام کا

علاوہ ازیں بے شمار معززین اور ملک کے نامور اخبارات ۔ ہندوستان ٹائمز دہلی ۔ پرتاپ ۔ ملاپ ۔ ریاست ۔ بندے ماترم ۔ انقلاب ۔ رہنمائے تعلیم آیورویدک سندیش ۔ ہندو ۔ قدرتی معالج وغیرہ نے قابل قدر ۔ حوصلہ افزا ریویو کئے ہیں ۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ہندوستان کی مذہبی ۔ علمی ۔ ملکی اور طبی شخصیتوں سے

چشمہ زندگی و طبی مشورہ کی متفقہ تعریف

مہاتما ہنس راج جی دیانند کالج لاہور :۔
فی الواقعہ چشمہ زندگی میں بہت سی مفید
باتیں درج ہیں ؛

پنجاب کیسری لالہ لاجپت رائے صاحب
چشمہ زندگی کو بڑے بڑے برگزیدہ لیڈروں
نے پسند کیا ہے۔ آپکی کوشش قابل قدر ہے۔

مسیح الملک حکیم اجمل خانصاحب دہلی
"چشمہ زندگی ضرور مفید ثابت ہوگی ۔ کیونکہ
لائق مصنف نے خاص طور پر محنت کی ہے"

مشہور علامہ پیر مہر علیشاہ صاحب گولڑہ
طبی مشورہ اور چشمہ زندگی کی نایاب اور قابل قدر
ہدایات رفاہ خلق کے لیئے نہایت ہی مفید اور ضروری
تھیں ۔ جنکی اشاعت کی توفیق حکیم مطلق نے آپکو
عنایت فرما کر نعم الرفیق و جند شفیق کہلانیکا استحقاق بخشا

خلیفۃ المسیح حکیم مولوی نورالدین صاحب
قادیانی ۔ چشمہ زندگی کو میں نے نہایت دلچسپی سے پڑھا
آپکی محنت قابل قدر ہے ۔ مجھے بڑی خوشی
ہوگی ۔ اگر ملک ۔ اس کی قدر کرے ؛

دیوان بہادر ٹیک چند صاحب کمشنر انبالہ
چشمہ زندگی نہایت مفید اور دلچسپ ہے۔

سردار بھگت سنگھ صاحب ایم اے
سپرنٹنڈنٹ ڈاکخانجات لاہور۔
"چشمہ زندگی واقعی نوجوانوں کا سچا رفیق
اور والدین کا خیر اندیش ہے"

علاوہ ازین

مسٹر کنور سین صاحب ایم اے جج ہائی
کورٹ جموں ۔ ڈاکٹر گوکل چند نارنگ ایم اے۔
ایم ۔ ایل سی لاہور ۔ پروفیسر دیوان چند
ایم اے پرنسپل دیانند کالج کانپور۔
ڈاکٹر ایم ایل پوری سول سرجن سیالکوٹ
لالہ جگن ناتھ صاحب ایم اے سینئر سب
جج بہادر دہلی ۔ سردار اتم سنگھ صاحب
ایم اے سب جج جالندھر ۔ شیخ انعام علی صاحب
بی اے سیشن جج حصار جیسے معزز اصحاب اور
بیشمار اخبارات کی متفقہ تائید ہے کہ یہ کتب
نہایت مفید دلچسپ اور قابل غور ہیں

لاہور ایجنٹ :۔ تیرتھ رام برادرس چوک انارکلی ۔ میاں غلام محمد ایجنٹ اخبارات

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

مہتہ سیتارام دت کویراج

مُصنّف

چشمہ زندگی - طبی مشورہ - تحفہ شادی - تحفہ خاوند - تحفہ بیوی - خاتون فضیلت

مالک آدنیہ اوشدھالیہ راولپنڈی - لاہور - موجد آدنیہ رسائن کے

آلات - ادویات اور کتب سے فیض اٹھائیں!

جن کی بیشمار خوبیوں پر مشہور لیڈروں کے علاوہ مندرجہ ذیل کانفرنسوں نے

درجہ اوّل کے

سندات و تمغہ جات

نذر کئے ہیں

آل انڈیا آیورویدک مہامنڈل کراچی

آل انڈیا ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس رامپور دہلی لاہور

آل انڈیا نیشنل کانگرس لاہور

پنجاب آیورویدک کانفرنس راولپنڈی لاہور - موگا - انبالہ

آدنیہ رسائن طاقت کی اکسیر دوا انارکلی لاہور

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

صحت دولت اور راحت کا خزانہ

زندگی کی ہر منزل میں کامیابی کا رہنما

قانونِ فضیلت

کیا ہے؟

مرتبہ

مہتہ سیتارام دت کوی راج

مصنف

چشمہ زندگی۔ طبی مشورہ۔ قانون فضیلت۔ گلشن راحت۔
تحفہ شادی۔ تحفہ خاوند۔ تحفہ بیوی۔ ڈاکٹر پانی

آدتیہ رسائن۔ لاہور و راولپنڈی

(مرکنٹائل پریس چیمبرلین روڈ لاہور میں مہتہ سیتارام دت پرنٹر پبلشر نے چھپوا کر انارکلی لاہور سے شائع کیا)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

زندگی کی ہر منزل میں کامیابی کا رہنما بے بہا تعلیمی کورس نام

قانون فضیلت

صحت - دولت - علمیت اور راحت کا رہبر - دینی و دنیوی علوم کی کنجی - چھ کورسوں اور بے شمار قیمتی اسباق کا مجموعہ ؞

تمہیدی ہدایات - خاموشی - پوشیدگی اور بانامدگی کی حقیقت اور تعلیمات مشق کے آسان طریق

کورس نمبر ۱ - قوت ارادی کی فضیلت - خیال اور کلام کی ماہیت ؞

کورس نمبر ۲ - یکسوئی - ضبط کی فضیلت - مکمل اور آسان طریق - عملی ہدایات -

کورس نمبر ۳ - قواعد مسمریزم و مکمل طریق ہپناٹزم معہ نصف دیر

کورس نمبر ۴ - علاج بذریعہ قوتِ ارادی عالمگیر قوانین صحت -

کورس نمبر ۵ - روشن ضمیری اور اس کے حصول کی آسان مشقیں ؞

کورس نمبر ۶ - بنام منزل راحت - غم - فکر - خوف و خطر کا آخری علاج ؞

نوٹ - اس تعلیمی کورس کے لئے داخلہ کی فیس عوام سے کم از کم ۱۰ روپیہ - امراء سے کم از کم ۲۵ روپیہ - یا حسب حیثیت زیادہ جو نذرانہ خوشی سے پیش کریں ہاں اس کے علاوہ اور کوئی فیس نہیں لی جاتی - فیس داخلہ بذریعہ منی آرڈر پیشگی آنی چاہئے - یا تمہیدی ہدایات بذریعہ وی پی ارسال ہوتی ہیں ؞

مفصل واقفیت کیلئے پراسپکٹس با تشریح مفت طلب کرو

المشتہر ——— ناشر

مہنت سیتارام دت کویراج آدنیہ رسائن انارکلی لاہور

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

جوانی اور صحت کا رہنما

رسالہ

کرشمۂ طاقت

معہ

نسخہ آدتیہ رسائن

مرتبہ

مہتہ بنیا رام دت کوبراج مصنف تحفہ شادی، رہنمائے جوانی، طبی مشورہ

تحفہ خاوند، تحفہ بیوی، چشمۂ زندگی، گلشن راحت، اتالیق صحت، قانون فضیلت

کیسری دواخانہ لاہور ـ انارکلی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ایک زندہ مشین

طاقت صحت اور زندگی جسم میں خون سے پیدا ہوتی ہے۔ اور خون اچھی خوراک سے بنتا ہے جسم میں طاقت صحت اور زندگی کی پیدائش اور قائمی کے لئے کئی محکمہ کام کر رہے ہیں۔ ایک محکمہ دوران خون کا ہے۔ دوسرا محکمہ ہضم غذا کا ہے۔ تیسرا محکمہ نروس سسٹم یا نظام عصبی کا ہے۔ اعصابی نظام چھوٹے بڑے سب محکموں پر حکمران ہے۔ غذا کے منہ میں ڈالنے سے لیکر رس۔ خون۔ گوشت چربی ہڈی اور ویریہ میں تبدیل ہونے تک سارا کام نظام عصبی کے تابع ہے۔ حواس ظاہری اور اندرونی یعنی دیکھنا سننا چکھنا اور چھونا کے علاوہ سوچنا۔ غور کرنا فیصلہ کرنا وغیرہ افعال کا مرکز دماغ ہے۔ اور دماغ ہی اعصابی تاروں کی جڑ ہے۔ ہمارے سارے طبعی۔ نفسانی اور حیوانی جذبات کا محرک نظام عصبی ہے۔ جب نظام عصبی یا ان کے دماغی مرکزوں میں کمزوری یا خلل واقع ہو جاتا ہے۔ تب یہ زندہ مشین بگڑنی شروع ہو جاتی ہے۔ صحت اور طاقت میں زوال لازمی ہوتا ہے۔ کھانے پینے کی بدپرہیزیوں اور اعضاء تناسلی کے ناجائز استعمال۔ فکر۔ غم۔ غصہ تفکرات وغیرہ اسباب سے نظام عصبی کمزور ہو کر اپنی طاقت کو زائل کرنے سے دل۔ دماغ۔ حافظہ۔ جگر۔ معدہ۔ گردے کمزور ہو جاتے ہیں۔ خوشی۔ اطمینان۔ دلیری۔ طاقت خوبصورتی کم ہو جاتی ہے۔ وہم۔ بیخوابی۔ جریان۔ سرعت نامردی۔ بزدلی شک۔ مایوسی غصہ اور غم بڑھ جاتا ہے۔ ایسے حالات میں درست طریق علاج یہ ہے کہ طاقت اور صحت کو کمزور کرنے والے اسباب کو ہٹا دیا جاوے۔ اور گم شدہ طاقت کو بحال کرنے کے لئے ذرائع صحت مثلاً تبدیل آب و ہوا۔ پرہیز۔ ورزش۔ غسل۔ عمدہ غذا کا استعمال کرتے ہوئے جگری۔ دلی۔ اعصابی اور خونی طاقت کو بحال کرنے والی مقوی اور رسائن ادویات میں سب سے برتر اور سب کا سرتاج ہزارہا اصحاب سے بعد تجربہ متفقہ تعریف کردہ مصدقہ تمغہ یافتہ طاقت کی اکسیر دوا آدتیہ رسائن کا باقاعدہ استعمال کرنا چاہئے۔

قیمت ۷ روزہ دوا (عہ) ۳۰ روزہ (للعہ) محصول ۷/ر۔ ۳۰ روزہ خوراک کے دو پیکٹ چھ روپیہ دو آنہ (ﷲ) معہ محصول۔ ۹۰ روزہ خوراک کے ۳ پیکٹ آٹھ روپیہ محصول ۷/ر

ملنے کا پتہ:۔ آدتیہ رسائن انارکلی لاہور۔ آدتیہ رسائن صدر بازار راولپنڈی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

آدتیہ رسائن کا نسخہ

ہزاروں سالوں سے آزمودہ ویدک رسائن شاستروں اور طب یونانی کی مستند تصانیف کے مطالعہ - تجربہ اور ریسرچ - کے بعد مصنف تحفہ شادی نے آدتیہ رسائن کا ایک کیمیائی نسخہ تیار کیا ہے - جو دیسی اجزا کا مرکب ہے - لیکن اسکی تیاری میں مغربی تحقیقات سے پورا پورا فائدہ اٹھایا گیا ہے - اس کے اجزاء کی ماہیت سے واقف ہو کر اس اکسیری نسخہ سے فیض اٹھائیں ؛

فولاد

خون کی سرخی فولادی اجزا پر منحصر ہے فولاد یا لوہے کے دیسی کشتے خون میں پورے طور پر حل نہیں ہوتے اور ولائتی فولادی مرکبات تیزابی ہونے سے خشکی اور قبض کو بڑھا دیتے ہیں - لیکن جو فولاد آدتیہ رسائن میں استعمال ہوتا ہے وہ کیمیائی ترکیب سے قابل سرائت بنکر چند دنوں میں لال ذرات خون کو بڑھا کر کمی خون ضعف جگر اور ضعف دل اور چہرہ کی پژمردگی کو دور کر کے خوبصورتی کی شان کو دوبالا کرتا ہے - لطف یہ کہ آدتیہ رسائن کا فولاد خشکی اور قبض نہیں کرتا ؛

جوہر گوگل

آدتیہ رسائن کا ایک جزو جوہر گوگل ہے جو بواسیر - گنٹھیا - فالج - لقوہ کے علاوہ امراض زنانہ وقت کی کمی اور بے قاعدگی حیض - اور ہسٹریا کے لئے اکیلا ہی نہایت مفید ہے لیکن

فولاد کے ساتھ مل کر اکسیری خواص پیدا کرتا ہے

جوہر شلاجیت

آدتیہ رسائن کے نسخہ میں جو خاص جوہر شلاجیت استعمال ہوتا ہے وہ آیورویدک طریق اور طب جدید کی کیمیائی ترکیبوں سے تیار کرنے کے بعد مقوی[ے] بوٹیوں اور نباتاتی رسول کی ملاوٹ سے اکسیری تاثیر اور کایا کلپ خواص حاصل کر لیتا ہے - یہی وجہ ہے - کہ آدتیہ رسائن میں حیرت انگیز تاثیریں پیدا ہو جاتی ہیں - چنانچہ مردانہ منی کی گلٹیوں اور انکی رگوں اور نالیوں کے علاوہ حیوانی منی پر نہایت خوشگوار طاقت بخش اثر ڈالتا ہے اور ڈھیلی رگ و ریشہ کو توانائی اور طاقت دیکر بلا مرضی اخراج منی جریان سرعت کو یقیناً دور کرتا ہے - نیز تناسلی - اعصابی مرکزوں کو تحریک دیکر مردمی کمزوری بے لطفی اور نفرت کو مردانہ طاقت خوشی اور محبت میں

ے ترپھلا - گھیکوار - کونج - شتاور - اشوگندھ - بجر آنتہ - گلو - نیم وغیرہ سے مراد ہے ؛

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

بدل کر کھوئی ہوئی جوانی طاقت و قوت مردمی کو
دوبارہ بحال کرتا ہے۔ عورتوں میں مادہ پیدائش
کی گلٹیوں کی کمزوری دور ہو کر نشوونما شروع
ہو جاتی ہے۔ اور ان میں تندرست انڈے پیدا ہو کر
بانجھ پن اٹھرا کے عوارض دور ہوتے ہیں۔ رحم و اندام
نہانی کے اعصاب مضبوط ہو کر سیلان الرحم وغیرہ
امراض کو آرام اور حیض کی باقاعدگی شروع ہو
جاتی ہے۔ جس سے کمزور زرد رنگ عورت طاقت و
نزاکت۔ خوبصورتی و جوانی میں روز بروز نمایاں
ترقی کرتی جاتی ہے آدتیہ رسائن اکسیر ہاضمہ
کی ایک خوراک کے اندر اس جوہر شلاجیت کی مقدار
مہیا ہوتی ہے اور اس پر تاثیر کا یہ عالم ہے کہ حلق سے
اترتے ہی جوہر ہاضمہ سے ملکر صادق و سچی بھوک پیدا
کرتا ہے معدہ آنتوں کو طاقت دیکر دائمی قبض بواسیر کو آرام کرتا ہے

کیلشیم یا موتی والا چونا

آدتیہ رسائن میں خاص

قسم کے چونے کا استعمال ہوتا ہے اور یہ چونا وہی ہے
جو قیمتی موتیوں میں پایا جاتا ہے اور کئی کیمیائی ترکیبوں
سے آدتیہ رسائن فارمیسی میں خاص نگرانی کے اندر بڑی
احتیاط سے مونگا۔ فنکھ۔ سیپ وغیرہ مقوی دل و
مفرح ادویہ سے بنایا جاتا ہے یہی وجہ ہے کہ آدتیہ رسائن کے
متواتر استعمال سے ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں اور ان کا کھویا ہوا
دور ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ چونے کی کمی سے جب پھیپھڑوں اور

ہڈیوں کی بناوٹ کمزور ہونی شروع ہو جاتی ہے اور مرض
دق یا سل دائمی زکام یا دمہ کا اندیشہ پیدا ہو جاتا ہے
اس وقت آدتیہ رسائن دوران خون میں ملکر پھیپھڑوں اور
ہڈیوں میں سرایت کرتا ہے تب ان خطرناک امراض کے
حملہ سے سلطنت جسم کو عین نازک وقت میں بچا لیتا ہے

مقوی دماغ و اعصاب اجزا

آدتیہ رسائن

میں مزید برآں کئی اور مقوی دماغ۔ اعصاب
اور مصفی خون جوہر ہیں۔ جو عوام سے بوجہ مصلحت
پردہ راز میں ہیں۔ یہ اجزا آدتیہ رسائن کے
ذریعہ جزو خون بن کر جگر۔ پھیپھڑوں اور دل
کو سیراب کرتے ہوئے دماغ میں داخل ہوتے
ہیں اور حافظہ عقل۔ توجہ و یکسوئی وغیرہ۔
بے شمار دماغی و اعصابی طاقتوں کو نشوونما
دیتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ آدتیہ رسائن دماغی
کام کرنے والوں۔ پروفیسروں طالبعلموں
ایڈیٹروں و وکیلوں وغیرہ کے لئے بیحد مفید ثابت
ہوئی ہے۔ مصفی خون اجزا کی شمولیت سے آدتیہ
رسائن پرانی سے پرانی خرابی خون اور کمی خون میں
حیرت انگیز فائدہ کرتا ہے۔ درحقیقت یہ نسخہ کیمیائے
بدن ہے۔ کمال طب ہے اور ہندوستانی دماغ
کی بہترین ایجاد ہے۔ قیمت ۷ روزہ دوا ۱۲
۳۰ روزہ دوا ۴۸ محصول ۷ علاوہ ہ

آدتیہ رسائن کے کیمیائی نسخہ سے فائدہ اٹھاؤ۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

راولپنڈی - لاہور

آدتیہ رسائن

طاقت کی اکسیر دوا

مردانہ کمزوری - جریان سرعت نامردی کی نہایت مفید دوا

محافظ جوانی ہے

عورتوں کے امراض رحم خون حیض سیلان بانجھپن اور ڈھلتی جوانی میں

سالہا سال کا آزمودہ نسخہ ہے۔

پرانی بدہضمی - جسمانی و اعصابی کمزوری - دائمی قبض بواسیر دائمی زکام درد گھٹیا ذیابیطس کمزوری دل و دماغ جگر اور گردہ میں

نہایت مفید دوا ہے

تازہ اور زندگی بخش خون پیدا کرنے والی

مصفی خون ہے

مرد عورت کی منی یا مادہ پیدائش کو طاقتور بنا کر تندرست اور خوبصورت اولاد پیدا کرنے کے

قابل بناتی ہے باقاعدہ استعمال سے مستقل اثر کھینیوالی طاقت بخش دوا

ہر موسم و ہر عمر میں قابل استعمال ہے

قیمت ۷ روزہ دوا (عہ) ۳۰ روزہ دوا تین روپیہ (سے)

۳۰ روزہ دوا کے دو پیکٹ پانچ روپیہ گیارہ آنہ (ااا/ص)

۳۰ روزہ دوا کے تین پیکٹ آٹھ روپے (۸ے)

ڈاک محصول ہر حالت میں ۷/ر علاوہ

جوانی دیوانی

کی بے تحاشہ غلطیوں اور خود کردہ بداعمالیوں بزعم فکر کثرت محنت و بدپرہیزی یا استعمال منشیات و کثرت عیاشی سے زائل شدہ طاقت اور خوبصورتی کو دوبارہ بحال کرنے اور بڑھاپے اور جوانی کی کمزوری دور کرنے کیلئے آدتیہ رسائن کے باقاعدہ اندرونی استعمال کیساتھ ساتھ مقامی نقائص کی اصلاح کے لئے

من منتخ طلاء

کی بھی اکثر ضرورت رہتی ہے جو نہایت قیمتی اجزاء کا ایک بہت ہی مفید مقوی اعصاب طلاء ہے جو عام تناسلی کمزوری کے لئے تندرست خانہ دار اشخاص بھی بغیر کسی پرہیز و احتیاط کے استعمال کر سکتے ہیں

قیمت چھ ماشہ دو روپے آٹھ آنہ (عہ/)

ایک ماہ کی خوراک آدتیہ رسائن معہ من منتخ طلاء پانچ روپیہ (صہ/) محصول ۷/ر آنہ علاوہ

موجد

مہتہ سیتارام دت کویراج - انارکلی - لاہور {بالاخانہ کیسری}

اپنے شہر کے مشہور انگریزی دوا فروشوں سے یا پتہ بالا سے طلب کرو

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

بجا کہے جسے عالم اسے بجا سمجھو زبان خلق کو نقارہ خدا سمجھو

ایک سال کے تجربہ کے بعد

میں نہایت خوشی کیساتھ تصدیق کرتا ہوں کہ **آدتیہ رسائن** نہایت سود مند اور بہترین ٹانک ہے میں اس بہترین ایجاد پر آپکو مبارکباد دیتا ہوں اور ضرورت مند اصحاب سے پُر زور سفارش کرتا ہوں کہ وہ آدتیہ رسائن کے استعمال سے مستفید ہوں - اور صحت و توانائی حاصل کر کے صحیح معنوں میں زندگی کا لطف اٹھائیں

دستخط :- حکیم امیر سنگھ جائنٹ سکرٹری آل انڈیا ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس دہلی

متفقہ تائید

ڈاکٹر ایم پی بھٹناگر میڈیکل آفیسر جیند وسی - ڈاکٹر ہری چند سود ایم - بی - بی ایس میڈیکل آفیسر نابھ ڈاکٹر متھرا داس صاحب اسسٹنٹ سرجن میڈیکل آفیسر سول ہسپتال جہلم - لفٹننٹ کرنل بخشی ہیمراج صاحب کوارٹر ماسٹر جنرل جموں - ڈاکٹر نرنجن سنگھ آئی ایم ڈی انچارج ہسپتال راولپنڈی - ڈاکٹر لچھمن سنگھ صاحب قیصر ہند میڈلسٹ سابق میڈیکل آفیسر کنٹونمنٹ ہسپتال راولپنڈی - جناب عبدالرحمٰن صاحب بی اے وائے ڈی آئی آف سکولز ملتان - سردار سندر سنگھ صاحب ہیڈ ٹرین ایگزامینر سولی ایسٹ بنک سردار رجب علیخاں صوبہ دار پچھاری - لالہ آتمارام صاحب تحصیلدار بہرام پورہ - جناب غلام محمد صاحب صوبہ دار میجر - چودھری سالگرام بی اے مورانوال کے علاوہ ہزارہا اصحاب کی بارہا متفقہ تائید ہے کہ

آدتیہ رسائن طاقت کی اکسیر و مُستند دوا ہے

موجد :- مہنت سیتارام دت کویراج - انارکلی لاہور

امرتسر ایجنٹ :- سری رام - گنگارام ڈرگسٹ ہال بازار

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

راولپنڈی - لاہور

فخر ہند مسیح الملک حکیم حافظ محمد اجمل خان صاحب

کے دست مبارک سے قائم کردہ ہندوستان کی معتبر طبی جماعت

آل انڈیا ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس دہلی

کے معزز جائنٹ سکرٹری نے ایک سال کے تجربہ کے بعد

"آدتیہ رسائن"

کو ایک بہترین ایجاد بتلاتے ہوئے اپنی ذمہ دار تصدیق کیا تھا صحت و توانائی کے

خواہش مند اصحاب کیلئے پرزور سفارش کرتے ہوئے بطور اعزاز

تمغہ

پیش کرنے کی مسرت کا اعلان کیا۔ مزید برآں

ہز ہائینس نواب سید حامد علی خان صاحب بہادر والیٔ ریاست رامپور

صدر جلسہ آل انڈیا ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس - دہلی

اور عالیجناب مسیح الملک بہادر حکیم محمد اجمل خان صاحب کی خدمت میں ہندوستان کے نامی گرامی وید و

طبیبوں کی موجودگی میں بمقام رامپور آدتیہ رسائن کے اجزا کی ریسرچ (تحقیقات) کے کاغذات جب معزز سکرٹری نے اپنی

تصدیقی رائے

کے ساتھ پیش کئے۔ تب ان پر بالاتفاق پسندیدگی و دلچسپی کا اظہار کیا گیا

دہلی ایجنٹ - پریمیر میڈیکل سٹور چاندنی چوک - متصل گھنٹہ گھر

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

پنجاب کے دار السلطنت لاہور میں

آل انڈیا ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس

کے سترہویں سالانہ اجلاس کے جو

آنریبل ملک فیروز خاں صاحب نون وزیر تعلیم و طب ۔ راجہ نریندر ناتھ صاحب ایم ایل سی
آنریبل ڈاکٹر گوکل چند صاحب نارنگ ایم اے ایل ایل ڈی منسٹر لوکل سیلف گورنمنٹ پنجاب
آنریبل رائے بہادر لالہ رام سرن داس صاحب سی آئی ای ممبر کونسل آف سٹیٹ رئیس اعظم پنجاب
آنریبل جسٹس جے لال صاحب جج ہائیکورٹ ۔ آنریبل سر شیخ عبد القادر صاحب جج ہائی کورٹ
جیسے معززین کی شمولیت اور صدارت میں ۳ ۔ ۴ ۔ ۵ ۔ اپریل ۱۹۳۱ کو بڑی شان و شوکت سے منعقد ہوا

اس پر

آدتیہ رسائن

کے فوائد کی تصدیق میں

شاہی طبیبوں راج ویدوں پروفیسروں اور دہلی کے مسیح الملک حکیم اجمل خاں کے برگزیدہ
حکیموں کے علاوہ دور دراز سے تشریف لائے ہوئے طبیبوں کی موجودگی میں ایک اعزازی

بدہضمی کمی خون دماغی و مردمی کمزوری	تمغہ	قیمت ۷ روزہ دوا ایک روپیہ
جریان و امراض زنانہ میں اکسیر ہے		۳۰ روزہ تین روپیہ محصول [illegible] علاوہ

آدتیہ رسائن کے موجد مہنت سیتارام دت کویراج لاہور کی نذر کیا گیا۔
ہزارہا تعریفی خطوط مزید برآں آدتیہ رسائن کے مقبول عام ہونے کا زبردست ثبوت ہیں

پتہ :۔ آدتیہ رسائن ۔ انارکلی ۔ لاہور

لاہور ایجنٹ :۔ ملی رام برادرز ڈرگسٹ ۔ لالہ جی کیمسٹ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

مہتہ سیتارام دت کویراج

مُصنّف - چشمہ زندگی - طبّی مشورہ - تحفہ شادی - تحفہ خاوند - تحفہ بیوی - قانون فضیلت - وغیرہ

مالک آدتیہ اوشدھالیہ راولپنڈی - لاہور - **مُوجد** آدتیہ رسائن کے

آلات - اَدویات اور کُتب سے فیض اُٹھائیں -

جن کی بیشمار خوبیوں پر لیڈروں کے علاوہ نامور ذیل کی کانفرنسوں نے

درجۂ اوّل کے سُنہری

سَندات اور تمغہ جات

نذر کئے ہیں

آل انڈیا آیورویدک مہا منڈل	آل اِنڈیا نیشنل کانگرس
کراچی	لاھور
آل انڈیا ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس	پنجاب آیورویدک کانفرنس
رامپور دھلی لاھور	راولپنڈی لاھور موگا انبالہ

آدتیہ رسائن
طاقت کی اکسیر دوا
انارکلی لاہور

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

نئے اور پرانے امراض کے علاوہ

مردوں اور عورتوں کے پیچیدہ دماغی امراض - پوشیدہ کمزوریوں - پرائیویٹ نقائص مایوس کن و مخصوص امراض منی - نیوراسیتھنیا امراض عصبی مثلاً خوف وہم ہسٹیریا وغیرہ کے

مشہور پرانے تجربہ کار معالج و سپیشلسٹ

مہتہ سیتا رام دت کویراج - انارکلی - لاہور

کے ذاتی مشورہ - ہدایات - اسجیجن - مانسک چکتسا یا روحانی علاج سے مستفید ہونے کے لئے وقت مقررہ پر خود تشریف لاویں - یا تشخیصی سوالات کا جواب دیویں

فیس مشورہ

ہر ایک مرض اور مریض کی حیثیت اور مشورہ کے وقت اور سوچ کے مطابق مقرر کیجاتی ہے

جملہ حالات پوشیدہ اور پرائیویٹ رکھے جاتے ہیں

قدرتی علاج و ہدایات مخصوص، دکار آمد مشورے اور مجرب تجاویز سے سالہا سال کے بے شمار مایوس العلاج اور بددل مریضوں کا

اطمینان بخش علاج کیا جاتا ہے

نوٹ :- اس فہرست میں بعض ادویات کی قیمتوں میں کمی کیگئی ہے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

پنجاب کے دار السلطنت لاہور میں

آل انڈیا ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس

کے ستر ہویں سالانہ اجلاس پر جو

آنریبل ملک فیروز خاں صاحب نون وزیر تعلیم وطب ۔ راجہ نریندر ناتھ صاحب ایل ایم سی ۔ آنریبل ڈاکٹر گوکل چند صاحب نارنگ ایم اے ایل ایل ڈی منسٹر لوکل سلف گورنمنٹ پنجاب آنریبل رائے بہادر لالہ رام سرنداس صاحب سی آئی ای ممبر کونسل آف سٹیٹ آنریبل اعظم پنجاب آنریبل جسٹس جے لال صاحب جج ہائیکورٹ لاہور ۔ آنریبل سر شیخ عبد القادر صاحب جج ہائیکورٹ جیسے معززین کی شمولیت اور صدارت میں ۳-۴-۵ اپریل ۱۹۳۵ء کو بڑی شان و شوکت سے منعقد ہوئی تھی اس میں

آدتیہ رسائن

کے فوائد کی تصدیق میں

شاہی طبیبوں مہاراج دیددل پروفیسروں اور دہلی کے مسیح الملک خاندان کے برگزیدہ حکیموں کے علاوہ دور دراز سے تشریف لائے ہوئے طبیبوں کی موجودگی میں ایک اعزازی

بدہضمی ۔ کمی خون ۔ دماغی دردی جریان و امراض زنانہ میں اکسیر ہے	**تمغہ**	قیمت ۷ روزہ دوا ایک روپیہ ۳۰ روزہ تین روپیہ محصول ڈاک علاوہ

آدتیہ رسائن کے موجد مہنت سیتا رام دت کویراج لاہور کو نذر کیا گیا

مزید برآں ہزارہا تعریفی خطوط آدتیہ رسائن کے مفید ہونے کا زبردست ثبوت ہیں

ملنے کا پتہ :- آدتیہ رسائن - انارکلی - لاہور

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

فخر ہند مسیح الملک حکیم حافظ محمد اجمل خاں صاحب

کے دست مبارک سے قائم کردہ ہندوستان کی معتبر طبی جماعت

آل انڈیا ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس دہلی کے

معزز جائنٹ سکرٹری نے ایک سال کے تجربہ کے بعد

آدتیہ رسائن

کو ملک کی ایک بہترین ایجاد بتلایا ہے - اور اپنی زوردار تصدیق کے ساتھ صحت و توانائی کے جملہ خواہشمند اصحاب سے اس کی پُرزور سفارش کی ہے - نیز بطور اعزاز خاص

تمغہ

پیش کرنے کی مسرت کا اعلان کیا ہے !

مزید برآں

ہز ہائنس نواب سید حامد علیخاں صاحب بہادر والئے ریاست رامپور

صدر جلسہ آل انڈیا ویدک اینڈ طبی کانفرنس - دہلی

اور عالی جناب مسیح الملک بہادر حکیم اجمل خاں صاحب کی خدمت میں جب ہندوستان کے نامی گرامی ویدوں اور طبیبوں کے مجمع میں بمقام رامپور آدتیہ رسائن کے ریسرچ (تحقیقات) کے کاغذات معزز سکرٹری نے اپنی

تصدیقی رائے

کے ساتھ پیش کئے - تب ان پر سب نے بالاتفاق پسندیدگی و دلچسپی کا اظہار کیا

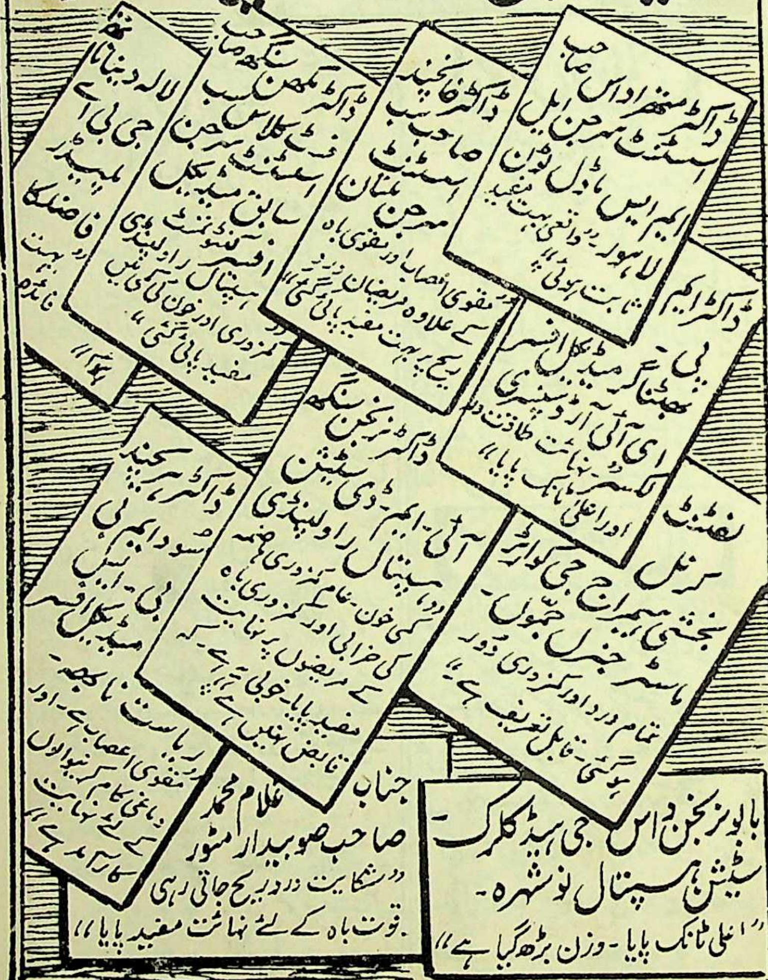
دہلی میں [illegible] پریمیر میڈیکل سٹور چاندنی چوک - دہلی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

بجا کہے جسے عالم اسے بجا سمجھو
زبان خلق کو نقارۂ خدا سمجھو

آدتیہ رسائن کے ہزارہا تعریفی خطوط کا نمونہ



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

آدتیہ رسائن

طاقت کی اکسیر دوا

مردانہ کمزوری۔ جریان۔ سرعت کیلئے نہایت پراثر دوا

محافظ جوانی ہے

عورتوں کے امراض رحم۔ بیقاعدگی حیض۔ سیلان۔ بانجھ پن اور ڈھلتی جوانی کے لئے

سالہا سال کا آزمودہ نسخہ ہے

پرانی بدہضمی۔ جسمانی و اعصابی کمزوری۔ دائمی قبض۔ بواسیر۔ دائمی زکام۔ درد گنٹھیا۔ ذیابیطس کمزوری دل و دماغ جگر اور گردہ کی

نہایت مفید دوا ہے

تازہ اور زندگی بخش خون پیدا کرنے والی اور مصفی خون ہے

مرد و عورت کی منی یا مادہ پیدائش کو طاقتور بنا کر انہیں تندرست و خوبصورت اولاد پیدا کرنے کے قابل بناتی ہے۔ باقاعدہ استعمال سے مستقل اثر رکھنے والی طاقت بخش دوا

ہر موسم و ہر عمر میں قابل استعمال ہے

قیمت و نرخنامہ۔ ۷ روزہ دوا۔ عہ؍ ۳۰ روزہ دوا عے؍ ۔ ۳۰ روزہ دوا کے دو پیکٹ (صہ ۱)۔ ۳۰ روزہ دوا کے ۳ پیکٹ آٹھ روپے۔ ڈاک محصول ہر حالت میں ۸؍ علاوہ ٭

۳۰ روزہ دوا کے چھ پیکٹ ۱۶ ﷲ } ڈاک محصول
" " " ۱۲ " نہ ۳ } ہر حالت میں
۷ " " ۱۲ " لعہ ۹ } عہ؍ علاوہ

جوانی دیوانی

کی بے تحاشا غلطیوں اور خود کردہ بد اعتدالیوں نیز غم۔ فکر اور محنت کی کثرت۔ بد پرہیزی یا استعمال منشیات و نیز عیاشی کی بد اعتدالی سے زائل شدہ طاقت اور خوبصورتی کو بحال کرنے۔ اور بڑھاپے اور جوانی کی کمزوری دور کرنے کے لئے آدتیہ رسائن کے باقاعدہ اندرونی استعمال کے ساتھ مقامی نقائص کی اصلاح کے لئے

من سنگھ طلا

کی بھی اکثر ضرورت رہتی ہے۔ جو نہایت قیمتی اجزا کا ایک بیحد مفید و مقوی اعصاب طلا ہے جسکو عام تناسلی کمزوری کیلئے تندرست اصحاب بھی بغیر کسی پرہیز و احتیاط کے استعمال کر سکتے ہیں۔ قیمت چھ ماشہ دو روپیہ آٹھ آنہ عہ؍ ایک ماہ کی خوراک آدتیہ رسائن اور من سنگھ طلا کی قیمت صرف پانچ روپیہ (صہ)۔ محصول سات آنے علاوہ ٭

امرتسر ایجنٹ :- مسری رام گنگا رام ڈرگسٹس۔ ہال بازار

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

طاقت کی مستند دوا

چندر رسائن

ہزاروں سال کے

پرانے ویدک گرنتھوں کے منتورہ اور ذاتی تجربہ سے مئی ترکیب سے تیار کی گئی ہے۔ آدنیہ رسائن کے ساتھ اور علیحدہ بھی باقاعدہ چندر رسائن کا استعمال یقینی طور پر ہر قسم کی زنانہ و مردانہ کمزوریوں کو دور کرکے بے اولاد والدین کو تندرست و نرینہ اولاد پیدا کرنے کے قابل بناتا ہے ؛

فوائد - امراض مثانہ - جریان احتلام - کمزوری باہ - ذیابیطس وغیرہ امراض منی اور زنانہ امراض سیلان رحم - خرابی حیض - ہسٹیریا اور بار بار اسقاط حمل کیلئے یہ اکسیری نسخہ ہے - نیز حافظہ کی خرابی - کند ذہنی - جگری - دلی - دماغی کمزوری امراض چشم، دائمی زکام - بواسیر بدہضمی کے دور کرنے میں نہایت اعلیٰ اور زندگی خون پیدا کرنیوالا ہے

قیمت ۱۵ روزہ خوراک عہ ایکماہ للعہ محصول ۸ر

نوٹ :- آدنیہ رسائن اور چندر رسائن دونوں ایک ماہ کے لئے (ستے) محصول ۸ر علاوہ

تعریفی خطوط

لالہ بشمبر داس صاحب سب ڈویژنل افسر ہرپو کی ضلع گوجرانوالہ - اس وقت دو تندرست بچے اور ایک لڑکی میرے سامنے آپکی عنایت اور ان ادویہ کے خوشگوار پھل ہیں -

دیوان جیت رام صاحب منیجر افواج مہاراجہ صاحب کشمیر سرینگر - آپکی دوائی چندر رسائن کی تعریف کے لئے مجھے الفاظ نہیں ملتے - میں نے ازحد مفید پائی ہے ؛

جناب سردار غلام رسول صاحب منیجر کورٹ آف وارڈس سیٹھ ٹوانہ - بفضلہ تعالیٰ اب میری صحت اچھی ہے - احتیاطاً حسب منشورہ دوائی مزید استعمال کرونگا - چندر رسائن اور آدنیہ رسائن ایک ماہ کے لئے وی پی ارسال فرمادیں -

دیوان اننت رام حضور مہاراجہ صاحب بہادر کشمیر - چندر رسائن میری استری کے لئے ایک ماہ کی خوراک روانہ فرمادیں - ان کی طبیعت بہ نسبت سابق اچھی ہے ؛

امرتسر ایجنٹ :- ڈی مدن لال اینڈ کمپنی ڈرگسٹ - ہال بازار

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

پانچ اکسیری نسخے

اکسیر احتلام
سمر ندر رسائن

رات کو خواب میں بے اختیار منی کا خارج ہو جانا۔ خیالات کی پریشانی۔ چکر۔ بیخوابی کے لیے نہایت مفید ہے۔ قیمت ۷ روزہ خوراک عہ ایک ماہ سے ۳ر
نوٹ۔ مجرد مریضان کثرت احتلام کو آدنیہ رسائن ملا کر استعمال کرنا چاہیئے۔

اکسیر مقوی باہ
کانتا رسائن

مقوی باہ اور نروائن ٹانک ہے۔ بوڑھوں کمزوروں کے لیے ایک نعمت ہے تازہ خون اور گاڑھا ویریہ پیدا کرنی اور مصفی خون ہے۔ امراض رحم۔ کمزوری نطفہ۔ سیلان اور ذیابیطس میں نہایت مفید ہے۔ قیمت ۱۵ روزہ خوراک کیلئے عہ محصول عہ ایکماہ عہ محصول ۸ر

معجون اکسیر البدن آدنیہ پوشٹک پاک

قیمت درجہ اول عہ سیر۔ درجہ دوم عہ سیر۔ علاوہ محصول ڈاک

اکسیر زنان
مہا بوگ رسائن

خون حیض کا کم و بیش یا درد سے آنا۔ تمام جسم و اعضا میں درد۔ تکان رہنا وغیرہ امراض متعلقہ مستورات کے علاوہ مرد عورتوں کی امراض درد ریخ۔ کمی اشتہا۔ کھٹے ڈکار۔ پیٹ درد۔ دائمی قبض کے لیے یہ نہایت مفید مرکب ہے۔ قیمت ۳۲ گولی عہ۔ یکصد گولی عہ محصول علاوہ

اکسیر مردمی
من مست رسائن

کیسر کستوری مکردھوج وغیرہ بیش قیمت امیرانہ اجزا کا پرلے درجہ کا مقوی باہ نسخہ ہے۔ جو کمزوروں اور بوڑھوں اور نامردوں کے لئے اکسیر ہے۔ قیمت ۷ روزہ خوراک عہ ایک ماہ کے لئے ۳ر علاوہ محصول ڈاک۔

شادی سے پہلے اور شادی کے بعد تحفہ شادی پڑھو۔ قیمت ۱۲ر

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

دائمی قبض کا قدرتی علاج بتلانے والی کتاب شودھن ودھی کا مطالعہ کرو قیمت ۴/

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

معدہ جگر اور انتڑیوں سے بیشمار امراض مثلاً پیٹ درد۔ ہیضہ۔ بدہضمی۔ پیچش۔ درد ہر قسم۔ درد سر۔ درد شکم۔ درد جوڑ۔ درد دانت۔ درد سینہ و کان۔ امراض چھاتی و دماغ مثلاً کھانسی۔ دمہ۔ زکام۔ نمونیہ غشی۔ مرگی۔ لقوہ۔ فالج۔ مختلف بخار۔ مثلاً چیچک۔ طاعون۔ دق۔ ملیریا۔ انفلوئنزا۔ خارش پھوڑا وغیرہ امراض جلد۔ زہریلے جانوروں کا کاٹنا وغیرہ۔ قیمت فی شیشی ۱؎ درجن بارہ روپیہ۔ نمونہ ۱؎

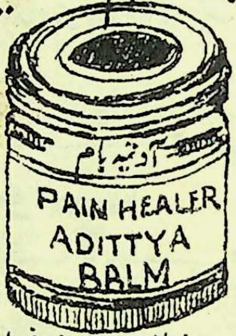
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

دیس و پردیس میں وفادار دوست

آدتیہ بام

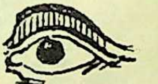
خوشبودار مرہم - اکسیر درد



فوائد

مندرجہ ذیل امراض میں صرف باہر مالش کرنے سے آناً فاناً درد بے چینی - گھبراہٹ گرمی اور جلن یقیناً دور کرتا ہے - درد ہر قسم مثلاً درد سر - کمر درد - گنٹھیا - درد چھاتی - درد پیٹ درد دانت - درد گلا اور خارش ہر قسم - خارش اندام نہانی - اگزیما - دھدر - چنبل - جلدی امراض - سفید داغ - ہتھم - موکہ - بواسیر - بھگندر - گندے زخم - پھوڑا پھنسی - چوٹ زہریلے جانوروں کے ڈنک وغیرہ - قیمت فی ڈبیہ - اریئنل عدد ڈبیہ ۸/ - ایک درجن ڈبیہ ۵/ پانچ روپیہ ٭

آدتیہ شلاکا



یہ عجیب تاثیر والی بتی ہے - جس کو دن میں ایک دو دفعہ صرف آنکھوں میں پھیرنے یا گھس کر لگانے سے آنکھوں کی بہت سی امراض دور ہو جاتی ہیں - پرانے ککرول - لالی - دھند چشم - کمی نگاہ اور بچوں کے لیئے اکسیر ہے - **قیمت ۴ عدد ۸/ - ۱۲ عدد ۱/۴** - محصول ڈاک علاوہ ۸/

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

خرابی خون سفید داغ نئے و پرانے آتشک منجروں پھوڑے پھنسی کیلئے اکسیر مصفی خون

آدتیہ مصفی خون جوہر

یہ مصفی خون و مقوی جوہر نہایت ہی نایاب مصفی خون و مقوی خون ادویات کی شمولیت سے تیار کیا جاتا ہے۔ بھوک پیدا کرتا ہے۔ اور قبض کشا ہونے کے علاوہ مقوی اجزا کی شمولیت کے سبب لال خون کی مقدار بڑھاتا ہے۔ قیمت فی شیشی ایک ہفتہ کی خوراک عہ/ ایک ماہ کی خوراک ۳ محصول ۸/ علاوہ ؛

کار بالک گندھک وغیرہ دافع عفونت و کرم کش ادویات کا صابن مصدقہ

آدتیہ میڈیکل سوپ

دھدر - پھوڑا پھنسی - خارش ہر قسم - اگزیما - چھائی - کیل - کہن - بدنما داغ - بالچر - جوؤں کا پیدا ہونا - کھٹمل - پسوؤں کے کاٹنے وغیرہ کی تکلیف میں نہایت مفید ہے - آتشک کے زخم - کاربنکل - بھگندر وغیرہ گندے زخموں کو ڈریس کرنے اور دھونے کے لئے پانی میں حل کر کے بطور لوشن استعمال کیا جاتا ہے - متعدی امراض ہیضہ پلیگ - انفلوئنزا - چیچک - بخار محرقہ میں منہ ہاتھ اور جسم کو دھونے سے وبائی امراض سے محفوظ رکھتا ہے -

قیمت ۳ چاکی ۶/ بارہ چاکی ۱۲/ ایک چاکی ۲/ ؛

دل - دماغ - جگر اور پھیپھڑوں کی صحت کا محافظ

آدتیہ شربت

گرمی - سردی میں قابل استعمال - کمزور بچوں اور بوڑھوں - حاملہ مستورات کی دلی جگری اور صدری امراض میں اکسیر اعظم ہے - کمزوری - دھڑکی - یرقان زکام کھانسی میں اکسیر ہے - قیمت چھوٹی شیشی ایک روپیہ عہ/ بڑی تین روپیہ (سے/) ؛

غم و الم سے چھڑانے والی کتاب گلشن راحت قیمت ۱/

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

طاقت مردمی بڑہانے کی اکسیر بے نظیر

آدتیہ مکردھوج

مردانہ و زنانہ تناسلی کمزوریوں کے علاوہ دل۔ دماغ۔ جگر۔ معدہ گردوں کو طاقت دیکر مُردہ رگوں میں طاقتِ مقناطیسی پیدا کرنیوالا ہے قیمت ۷ روزہ خوراک ۱۲ ۳۰ روزہ خوراک ۵

بالوں اور دماغ کا شاندار محافظ

روپ ولاس تیل

بالوں کی جڑوں کو مضبوط کرتا۔ دیر تک کالا رکھتا اور سفید ہونے سے روکتا ہے حافظہ اور دماغ کو تقویت دیتا ہے۔ قیمت فی شیشی خورد ۸/ کلاں ۱۴/

آنکھوں کا محافظ مقوی بصر سُرمہ

آدتیہ سُرمہ

روزانہ استعمال کے لئے طالب علموں اور باریک کام کرنے والوں کو نہایت مفید ہے۔ قیمت سرمہ سیاہ فی تولہ ۸/ سُرمہ سفید فی تولہ ۱۲/

خوبصورتی کا محافظ خوشبودار

آدتیہ اوبٹن

چہرے کے بدنما داغ۔ کیل چھائی ہٹانے والا ہے۔ قیمت فی بکس ۳/ تین بکس ۱۲/ درجن بکس ۔

خوش ذائقہ اکسیر ہاضمہ

آدتیہ چورن

نہایت مفید بے ضرر ہاضم اور مقوی معدہ ہے۔ قیمت فی پیکٹ چھوٹا ۴/ بڑا ایک روپیہ چار آنہ۔ نمونہ ۱/

صحت کے سنہری اصول بتانے والا آدتیہ شفا قیمت ۱/

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

آدویہ کی مزید تفصیل

اکسیر دمہ
۷ روزہ دوا عہ

اکسیر سانپ کاٹا
فی شیشی عہ

اکسیر بواسیر
۷ روزہ خوراک عہ

اکسیر کھانسی
آدنیہ منور نجن
۱۶ گولی ۸
۱۰۰ عہ

اکسیر گنٹھیا
ایک ہفتہ کی دوا عہ

اکسیر ہیضہ
آدنیہ کلا ندھی
۱۶ گولی ۸
۱۰۰ عہ

اکسیر بخار
آدنیہ جور آنتک
۱۶ گولی ۴
۱۰۰ عہ

اکسیر حیض
آدنیہ رجہ پسارنی
۱۶ گولی ۸
۱۰۰ عہ

اکسیر سوزاک
ایک ہفتہ کی خوراک
ے

اکسیر اطفال
آدنیہ بال کلیان
۱۶ گولی ۴
۱۰۰ عہ

اکسیر درد گردہ
آدنیہ شنکھمن وٹی
۸ گولی ۸
۱۰۰ صہ

اکسیر جلاب
آدنیہ جلاب ویرچن وٹی
۸ گولی ۴
۱۰۰ عہ

اکسیر آتشک
۷ روزہ دوا ۳ ے

اکسیر درد سر
آدنیہ شولانتک
۸ گولی ۴
۱۰۰ عہ

اکسیر مرگی
ایک ہفتہ کے لئے
ے

اکسیر ذیابیطس
۷ روزہ دوا ے

اکسیر پھلبہری
۷ روزہ دوا عہ

اکسیر کالی کھانسی
۷ روزہ دوا عہ

اکسیر بھولا
چندرو دتی
۴ عدد عہ
۱۲ عدد ۸

اکسیر افیونی
افیون چھڑانے کی دوا
۷ روزہ خوراک عہ

اکسیر دق وسل
۷ روزہ دوا للعہ

اکسیر درد کان
فی شیشی ۸

اکسیر درد دانت
فی شیشی ۸

اکسیر بچھو کاٹا
فی شیشی ۸

ہر مرض کی دوا امرت [illegible] فہرست نمبر ۶

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

چند آیورویدک مرکبات و مشہور کشتہ جات

امراض زنانہ سیلان الرحم کی اکسیر دوا

آدتیہ سپاری پاک

یہ آدتیہ رسائن اور چندر رسائن کے ساتھ ساتھ اس کا استعمال بانجھ پن اور بیشمار امراض مستورات کو دور کرتا ہے۔ قیمت ۱۶ تولہ ایک روپیہ۔ (عہ) ؎

چون پرانش رسائن

کھانسی۔ دمہ۔ سل اور منہ سے خون آنے کے لئے بیحد مفید ہے قیمت فی سیر پانچ روپیہ صہ

سونا موتی کا مرکب نسخہ۔ اکسیر دق و سل

سورن مالنی بسنت

یہ نسخہ لکھوکھا مریضوں پر تجربہ شدہ ہے۔ مریضان دق کے لئے تریاق ثابت ہوتا ہے۔ قیمت فیتولہ درجہ ادل للعہ ۲۴ روپیہ ۷ روزہ دوا چار روپیہ ؎

سونا چاندی کستوری موتی کا مرکب طاقت اور صحت کا بیمہ

بسنت کسماکر رس

پرانی مایوس امراض۔ تپ دق نامردی۔ کمی خون اور زنانہ و مردانہ امراض ہر قسم کی اکسیر رسائن ہے۔ قیمت فی تولہ درجہ اول للعہ ۵ سات روزہ دوا قیمت چار روپے ؎

مایوس مریضان تپدق کیلئے قیمتی نسخہ

چٹپاک وشم جوار انتک لوہ

تپدق اور پرانی کھانسی اور عام کمزوری اور بخار کیلئے لاثانی مرکب ہے قیمت فی تولہ للعہ ۵، ۷ روزہ خوراک للعہ

سونا فولاد کیسر کستوری۔ پارہ اور موتی کا مرکب مقویات بادادنیات کا سرتاج

سدھ مکردھوج

موسم سردی کا قیمتی تحفہ ہے پورے اجزا سے تیار کیا ہوا کایابٹ یا اکسیر البدن ثابت ہوتا ہے قیمت فیتولہ درجہ اول للعہ ۸ درجہ دوم ۵ ؎

کشتہ ابرک سیاہ	فی تولہ عا درجہ خاص ۱۳ ؎
کشتہ قلعی	درجہ خاص فیتولہ صہ " ادل فیتولہ عا " دوم " عہ
کشتہ مونگا	فیتولہ عہ درجہ خاص عا
کشتہ فولاد	فی تولہ عا درجہ خاص ۱ ؎
کشتہ شنگرف	نمبر ۱ فیتولہ عہ " ۲ " صہ
کشتہ تانبہ	فی تولہ عا
کشتہ مروارید	" " ۵ ؎
کشتہ سونا	" ۵۵ ؎
کشتہ چاندی	نمبر ۱ فیتولہ ۱۰ ؎ " ۲ " ۵ صہ
کشتہ ابرک سفید	درجہ خاص فیتولہ عا
شدھ شلاجیت	درجہ خاص عا " ادل عہ

اپنی بھلائی اور اولاد کی بہتری کے لئے چشمہ زندگی پڑھو قیمت ۱۲؍

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

مفصلات کے اصحاب کو ضروری مشورہ

کسی مریض کے لئے طب ادویہ یا مشورہ کے وقت مندرجہ ذیل حالات تفصیل کیساتھ لکھنے چاہئیں - عمر - پُورا پتہ - بیماری کے گذشتہ موجودہ حالات - اسباب - علامات موانعات (جو خوراک یا کام موافق ہو) - مضرات - خاندانی حالات - وزن - عام جسمانی حالت رنگت - مجرد - شادی شدہ صاحب اولاد وغیرہ - مقامی یا موسمی اثرات - سابقہ علاج کی کیفیت - بھوک - پیاس - نیند - مردانہ طاقت وغیرہ پھوڑا پھنسی - پیشاب کی حالت - جریان منی - سیلان رحم - حیض وغیرہ کے جملہ حالات - بواسیر - قبض - نزلہ - زکام - خاندانی امراض - کھانسی - دمہ - دائمی بدہضمی - درد گنٹھیا - امراض گردہ حافظہ - دماغی طاقت وغیرہ - خوراک کی حالت - اپنا روزانہ پروگرام ؞

سارٹیفکیٹ

ہزاروں اصحاب ہر سال لوکل میں بذات خود اور مفصلات میں بذریعہ خط وکتابت زیر علاج رہتے اور شفایاب ہوتے ہیں - لیکن کسی شفا یافتہ مریض سے کوئی دستاویز بطور سرٹیفکیٹ طلب نہیں کی جاتی - البتہ معزز اصحاب مستفید اور خوش ہو کر خود ہی شکریہ کے تعریفی کلمات لکھ دیتے ہیں - اور ہم ان سے کچھ کچھ دوہرا دیتے ہیں ؞

ہمارا فرض

حتی المقدور ہر مریض کو فائدہ پہنچانے کی کوشش کی جاتی ہے - اور اپنا طبی اور اخلاقی فرض ادا کیا جاتا ہے اور جائز شکایات پر پورا غور ہوتا ہے - مگر نتائج کا مالک وہی البشور خداوند ہے - ہمت مرداں مدد خدا پر ہمارا بھروسہ ہے ؞

شرائط ایجنسی و کمیشن

ایجنٹوں اور دکانداروں کو اشتہاری سامان مفت دیا جاتا ہے - اور کم از کم ۲۵ روپے کے آرڈر پر محصولڈاک معاف - مقررہ نرخوں کی سخت پابندی کی جاتی ہے - ایجنٹوں اور خریداروں کو حسب ذیل مزید رعایت دی جاتی ہے :-

۱۰ روپیہ نقد یا وی پی یکمشت فرمائش پر ۱ رفی روپیہ اور ۲۵ روپیہ پر ۱/ فی روپیہ اور ۵۰ پر ۲/ اور ۱۰۰ کی نقد یکمشت فرمائش پر ۳/ فی روپیہ مزید رعایت مقررہ نرخوں پر مجرا دی جاتی ہے ؞

(مرکنٹائل پریس چیمبرلین روڈ لاہور میں مہتہ بیٹارام دت پرنٹر و پبلشر نے چھپوا کر انارکلی لاہور سے شائع کیا)

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार

पुस्तकालय

गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय हरिद्वार

पुस्तक वितरण की तिथि नीचे अंकित है। इस तिथि सहित १५ वें दिन तक यह पुस्तक पुस्तकालय में वापिस आ जानी चाहिए। अन्यथा ५ नये पैसे प्रतिदिन के हिसाब से विलम्ब दण्ड लगेगा।

27 MAR 1964

3354/9

Entered in Database

Signature with Date

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तिथि	संख्या	तिथि	संख्या

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar